

શાળોપયોગી

આરોગ્યશાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ રા.

IV

1923

2-11-192

લેખક

ગજાનન મહાદેવ દેશમુખ.

205

નવીન કિતાબખાના, ધુમા.

૨૦૮૫૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશ્ટ્રિ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૮૫૦ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨.૨૦૫૫૨.૧૨૩

વિષય મ ૩૫: ૮૪૩: ૩: ૫

શાળોપયોગી

આરોગ્યશાસ્ત્ર.



ભાગ દ્વિતીય



લેખક,

ગજાનન મહાદેવ દેશમુખ, બી. એ., બી. એસ. સો.,
એસ. ટી. સી. ડી.



ભાષાંતરકર્તા,

કે. ડી. દેસાઈ, બી. એ., એસ. ટી. સી.

કસ્ટો આસીસ્ટન્ટ, એલફિન્સ્ટન હાઈસ્કૂલ, ગુજરાતી સાર્થક, મુંબઈ

પહેલી આવૃત્તિ.

સને ૧૯૨૩.

નવીન કિતાબખાના, પુના.

કિંમત ૪ આંના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીગ્રાહક-સંમંડ

મં.પૂ. : ૮૪૧ : ૩ : ૫

—+૭૫૫૭—

આ પુસ્તક લક્ષ્મણ ભાજિરાવ કોકાટેએ, સદાશિવ પેઠ, ધ. નં.
૩૦૦, પુનામાં આવેલા પોતાના ' હનુમાન '
છાપખાનામાં છાપ્યું
અને

વિદ્યાધર હરિ દામલેએ નવીન કિતાબખાના, બુધવાર, પેઠ,
પુનામાંથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

(All rights reserved by the author.)

—+૭૫૫૭—

પ્રસ્તાવના.

સુ'બઈ ઇલાકાના ડાયરેક્ટર ઑફ પબ્લિક હેલ્થ અને એ ખાતાના બીજા અનુભવી અમલદારોએ પહેલા ભાગ પ્રમાણે આ ભાગ પણ કાળજીપૂર્વક તપાસી જે વિવિધ સૂચના કરી છે તેનો આ ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વળી દાકતર એચ. ડી. ખોટે, એમ. બી. બી. એસ., એલ. એમ., ડી. પી. એચ., એમ. આર. સી. પી., ટ્યૂટર ઇન હાઇલિન, ઑન્ટ મેડિકલ કોલેજ, મુંબઈ, દાકતર આર. વી. મોને, એમ. સી. પી. એસ; બી. એમ. એસ., હાઉસ સર્જન અને સર્જકલ રજિસ્ટ્રાર, સાસૂન ઇન્સ્પેક્ટર, પુણા, દાકતર એસ. જી. નાશીકકર, એમ. બી. બી. એસ., પુણા, એમણે પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી આ પુસ્તક વાંચી અનેક કીમતી સૂચના કરી છે તે માટે એ બધાને હું આભારી છું. વિશેષમાં, દાકતર ખોટેએ “ બાળકની સંભાળ ” એ વિષય ઉપર અને દાકતર મોનેએ “ તાત્કાલિક ઉપાય ” એ પ્રકરણમાં પુષ્કળ મહેનત લઈ ઘણી નવી અનુભવસિદ્ધ સૂચના કરી છે તે માટે હું તેમનો જેટલો ઉપકાર માનું તેટલો ઓછો છે.

પહેલા ભાગ પ્રમાણેજ બીજા ભાગનું ભાષાંતર મિ. કે. ડી. દેશાઈ, બી. એ., ફર્સ્ટ આસીસ્ટન્ટ માસ્ટર, એલફિન્સ્ટન હાઈ-સ્કૂલ, ગુજરાતી સાઈડ, એમણે ઘણો પરિશ્રમ લઈ કર્યું છે અને આ ભાગ પ્રસિદ્ધ કરવામાં મારા રનેહી રા. રા. વિદ્યાધર હરી દામલેએ અંતઃકરણપૂર્વક જે મદદ કરી છે તે બદલ એ બંને ગ્રહસ્થાને હું બહુ આભારી છું.

પહેલા ભાગને જે પ્રમાણે લોકો તરફથી આશ્રય મળ્યો છે તે પ્રમાણેજ આ ભાગને પણ મળશે એવી આશા પ્રદર્શિત કરી આ નાની સરખી પ્રસ્તાવના હું સમાપ્ત કરું છું.

ગ. મા. દેરાસુખ.

શુદ્ધિપત્ર.

પાત્રું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૩	૨૦	અને	માટે
૪	૨૩	ત	તે
૮	૪	જ્યાં.....ત્યાં	જેમને...તેમને પણ
૧૧	૨૧	નિંગ રાઈ	નિંગરાઈ
૧૬	૧૧	કરે છે	કરે છે
૧૯	૪	સંજી	સૂઝી
”	૫	પોપયાં	પોપયાં
૨૧	૯	દિવાલ	દિવાલો
”	૧૨	સંપૂર્ણ	સંપૂર્ણ
૨૫	છેલ્લી લીટી	ઉદ્દેશ	ઉદ્દેશ
૨૮	૧૦	શીખી ગયા છે	શીખી ગયા છે
૩૬	૪	—ન અનુભવી	ખીન અનુભવી

— — —

બાળકની માવજત.

હિંદુસ્તાનમાં જન્મેલાં સૌ બાળકમાંથી આસરે પચીસ અથવા તે કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં બાળકો એક વરસનાં થાય તે પહેલાં શુભરી જાય છે. ઘણાં ખરાંની બાળતમાં એવું માલમ પડે છે કે બાળકને ઉછેરવાની ખરી રીત તેમની માતાઓ બીલકુલ બંધુતી નથી. આવા અગત્યના વિષયની અજ્ઞાનતા એકલા ગરીબ લોકોના ઘરમાં જ માલમ પડે છે એટલું જ નહિ પરંતુ તવંગર અને સારી સ્થિતિવાળા લોકોના ઘરમાં પણ માલમ પડે છે. ભવિષ્યમાં તમારે માથે ફરજનો કેટલો ભુમો આવી પડશે તેનો ચોક્કસ ખ્યાલ નીચેની હકીકત ઉપરથી માલમ પડશે. આ વિષય પુરેપુરો સમજવાથી અને એ જ્ઞાનનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી કુમળાં બાળકો જે આપણી ભવિષ્યની દોલત અને આશા છે તેમાંના ઘણાંની જિંદગી તમે બચાવી શકશો.

બચ્ચાંના પોષણની ખરી રીત સંબંધી માતાઓને જ્ઞાન મળવાથી બચ્ચાને થતા અતિસારથી નીપજતાં મરણનું પ્રમાણ અતિશય કમી થશે. બાળકને ત્રણ રીતે પોષણ મળી શકે છે:—

(૧) માનું ધાવણ.

(૨) (આયા) ધાવનું ધાવણ.

(૩) કૃત્રિમ પોષણ.

(૧) બાળક નવ દશ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી માનું દૂધ એ તેનો મોચ ખોરાક છે અને મા અથવા બાળકમાં કોઈ સીધી ખામી કે ખોટ ન હોય તો માએ તે સમય સુધી બચ્ચાને ધવરાવવું જોઈએ. બાળકના જન્મ પૂર્વે અથવા જન્મ પછીના રોગને લીધે

મા બહુ નબળી પડી ગઈ હોય તો સ્વહિતખાતર પણ તેણે બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ. કોઈ પણ ચેપી રોગ માને થયો હોય તો બચ્ચાના હિતખાતર તેને ધવરાવવું નહિ.

માને ભેઈએ એટલું દૂધ ન આવતું હોય તો તેણે પૌષ્ટિક અને સહેલાઈથી પચી શકે એવો ખોરાક ખાવો. આમ કરવા છતાં બચ્ચાને પુરતું ધાવણુ ન મળે તો તેને થોડોક વખત ધવરાવવુંએ ખરું અને થોડોક વખત હાથવતી બીજું કંઈક પોષણ રૂપે આપવું. માએ પોતાના ખોરાક સંબંધી બહુ કાળજી રાખવી કારણ કે ખાવામાં ભૂલ કરવાથી બચ્ચાના આરોગ્યને નુકસાન પહોંચે છે.

બચ્ચાને ધવરાવતી વખતે માએ પોતાના સ્તનની આસપાસ રાખવી. જો સ્તનની ટોટી બરાબર ખીલેલી ન હોય તો તેને નર-માશથી તાણવી. ટોટી હંમેશા બહુ સંભાળથી સાફ રાખવી. દરેક ધાવણુ અગાઉ અને પાછળ ટોટીને ઘોરિલ દ્રાવણુ યા ગરમ પાણી-વતી નરમાશથી ધોઈ સાફ કરવી. આમ કરવામાં ન આવે તો સ્તનની ટોટી ઉપર દૂધ સુકાઈ જશે, તેમાં ફાટ પડશે અથવા ફૂખાવો થશે.

(૨) ધાવણું ધાવણું:—બચ્ચાની મા ગુજરી જાય અથવા નબળાઈ કે માંદગીને સળંગે ઢાંકતર બચ્ચાને ધવરાવવાની માને ના કહે તો ધાવ રાખવી.

ધાવ પસંદ કરવામાં નીચેની બાબતો ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે:—

(૧) ધાવ તદ્દન નિરોગી હોવી ભેઈએ અને બચ્ચાને સંસર્ગથી થાય એવો એકે ચેપી રોગ તેને હોવો ભેઈએ નહિ.

(૨) તેની ઉંમર ૨૦ અને ૩૫ વરસ વચ્ચેની હોવી ભેઈએ.

(૩) જે બાળકને ધવરાવવાનું હોય તેના કરતાં ધાવના બચ્ચાની

ઉંમર મોટી હોવી જોઈએ નહિ. ધાવના દૂધથી તેનું પોતાનું અચ્ચું સારી પેઠે ઉધરતું હોવું જોઈએ; વળી પોતાના અચ્ચાને ધવ-રાવવાનું અંધ કરવાની કબુલાત ધાવે આપવી જોઈએ.

(૪) ધાવ રાખ્યા પછી તેને કાળપૂર્વક અને નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો.

જો ચોગ્ય ધાવ ન મળે તો કૃત્રિમ પોષણ આપવું.

(૩) કૃત્રિમ પોષણ:—ગાય, ભેંસ, બકરી, મેંદી એવાં અમુક જાતવરનાં દૂધ વડે કૃત્રિમ પોષણ સંતોષકારક રીતે થઈ શકે છે. પરંતુ વ્યાવહારિક રીતે ગાયનું દૂધ બધી રીતે આલી શકે એવું છે.

પણ ગાયના દૂધ અને માણસના દૂધની બનાવટમાં બહુ ફરક છે.

માણસના દૂધ કરતાં ગાયના દૂધમાં ઝૈન્સ પદાર્થો (પ્રોટેઇ) અને ક્ષારો વધારે પ્રમાણમાં છે અને ચરબી તથા ખાંડ ઓછા પ્રમાણમાં છે. આ પ્રોટેઇ અપચ્ચ હોવાથી માણસના દૂધ જેવું ગાયનું દૂધ કરવા માટે તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર છે.

ગાયના દૂધમાં પાણી ભેળવવાથી પ્રોટેઇનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે પરંતુ સાથે સાથે દૂધમાંના ખાંડ તથા ચરબીનું પ્રમાણ પણ કમી થાય છે માટે મિશ્રણમાં થોડી મલાઈ નાખવી; ખાંડનો જથ્થો ગાયના દૂધમાં મૂળમાંજ ઓછો હોય છે અને દૂધમાં પાણી ભેળવવાથી તે વધુ કમી થાય છે અને થોડી ખાંડ ઉમેરવી એટલે મૂળ પ્રમાણ ખરાબર આવી રહેશે.

આજક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી દૂધ અને પાણી સરખા પ્રમાણમાં ભેગાં કરવાં પરંતુ ત્રીજા મહિના પછી રફતે રફતે પાણી-નું પ્રમાણ ઓછું કરતા જવું અને આખરે એકલું ગાયનું દૂધ આપવું.

આ ભાગના લોકોનો મોટો ભાગ લે'સનું દૂધ વાપરે છે અને તેમાં ગાયના દૂધ કરતાં ચરબી અને અપચ્ચ પ્રોટૈનનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે માટે ગાયના દૂધમાં રેડીએ તેથી બનણું પાણી લે'સના દૂધમાં લેખવવું.

આપણને ગાયનું દૂધ મળે છે તે શુદ્ધ હોતું નથી. તેમાં અસ'ખ્ય જંતુઓનો પણ સંભવ છે. પરંતુ સ્ત્રીના સ્તનમાંનું દૂધ શુદ્ધ, તાજું અને જંતુના ચેપ વગરનું હોય છે. માટે દાકતરો એવી સલાહ આપે છે કે બબરના દૂધમાંથી પ્રથમ બધા જંતુઓનો નાશ કરવો અને પછીથી તે બચ્ચાને આપવું.

ગાય યા લે'સનું દૂધ ઘણાં કારણોથી બગડે છે:—

(૧) પહેલું, ગાય તથા લે'સના આંચળને ઘણીવાર છાણ કાઢવ લાગેલાં હોય છે. દોહવા અગાઉ આંચળ બરાબર ધોઈ સાફ કરવા જોઈએ.

(૨) દોહનારના હાથ સ્વચ્છ હોતા નથી અને આ જાનવરોને દોહવા અગાઉ હાથમાં થૂંકી તે વડે આંચળ ભીના કરવાની ગંદી દેવ તેમને હોય છે. એમ કરવાની સખત મનાઈ કરવી.

(૩) દોહવાનાં વાસણો સાફ કરવામાં વપરાતું પાણી અસ્વચ્છ હોય છે. દૂધમાં લેખસેખ કરવા વપરાતું પાણી પણ ઘણીવાર એવુંજ ખરાબ હોય છે.

(૪) દૂધ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે લઈ જતી વખત તે ખુલ્લું રાખવામાં આવે છે તેથી પણ બગાડ દાખલ થાય છે.

આ પ્રમાણે આપણે જોઈએ છીએ કે દૂધ આપણને મળે ત્યારે તે શુદ્ધ હોતું નથી માટે દૂધને ઉભરો આણવાની અથવા તેમાંના જંતુઓનો નાશ કરવાની (શોધકૃતિયા વડે તે સ્વચ્છ બનાવવાની) જરૂર છે.

નુકસાન થાય એટલે દરજ્જે દૂધ ઉકાળવાથી તેની ધૌણિક શક્તિમાં ફરક પડે છે માટે તેટલે સુધી દૂધ ઉકાળવાની સલાહ આપી શકાય નહિ.

શોધકક્રિયા પ્રમાણે આપણે ખપ હોય એટલું દૂધ સીસા અથવા બીજા વાસણમાં ભરી તેનો ૩ ભાગ પાણીમાં ફેળે એવી રીતે તે મૂકવું. સીસાના મોઢામાં સ્વચ્છ રૂનો દાટો મારી તે ખંધ કરવું. પછી ૪૦ મિનિટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં સીસો રહેવા દેવો; પછી ખસેડી લઈ બને એટલી ઝડપથી સીસો ઠંડો પડવા દેવો. દૂધને વાપરવાની જરૂર પડે ત્યાં સુધી તેને સીસામાંજ રહેવા દેવું કારણ કે બીજા વાસણમાં રહેવાથી તે દૂધ સહેજાઈથી બગડી જાય છે.

ગાય દોહીએ તેવુંજ દૂધ આપણને મળતું હોય, અને દોહવાની ક્રિયા સ્વચ્છ રીતે થાય એવી સખત દેખરેખ રાખી શકાતી હોય, અને દૂધનું વાસણ તડન સ્વચ્છ હોય, તો ઉપર માફક તે શુદ્ધ કરવાની જરૂર નથી.

પોપણુ આપવાની સીસી ('ફીડીંગ બોટલ') :—દૂધ પાવાની સીસીની રચના સાદા પ્રકારની હોવી જોઈએ અને તેનો દરેકે દરેક ભાગ સાફ થઈ શકે એવો હોવો જોઈએ. એ સીસીમાં લાંબી ટોટી રાખવી નહિ. તેની ટોટીનું કાણું બહુ નાનું હોવું જોઈએ. કાણું બહુ પહોળું થઈ ગયું હોય અથવા દરરોજના વપરાશથી રબર બહુ પોચું પડી ગયું હોય તો ટોટી બદલી નાખવી.

હાઈજીઆ ફીડર નામની સીસી સૌથી સારી છે. જે તે ન મળે તો સાદી દૂધ આપવાની સીસી પણ ચાલશે.

પોપણુ વચ્ચેનો ગાળો :—શરૂઆતમાં દર બે બે કલાકે બચ્ચાને ધવરાવવા વળગાવવું. પછી બે ધાવણુ વચ્ચેનો ગાળો વધારી ત્રીજે મહિને ચાર કલાકનો ગાળો કરવો. પહેલા ત્રણ માસ

દરમિઆન રાત્રે (૧૦ થી સવારના છ વાગ્યા સુધીમાં) એકજ વખત ધવરાવવું. પરંતુ ત્યાર પછી તે પણ બંધ કરવું. આવી દેવથી માને રાત્રે સ્વસ્થ અરુખિત ઊંઘ આવી શકે. ધાવતું ધાવણ હોય કે કૃત્રિમ પોષણ હોય તો પણ ધાવણની કુલ સંખ્યા એક-સરખીજ રહેવી ભેદોએ.

દરેક ધાવણ કેટલું આપવું ? :—

(ક) જો બચ્ચાને સ્તનવાટે પોષણ મળતું હોય તો વારા ફરતી દરેક સ્તને તેને વળગાવવું અને તેની મરજી હોય એટલો વખત તેને વળગાવી રાખવું. તે ઊંઘી બચ કે તરતજ સ્તન આગળથી તેને ખસેડી લેવું.

(ઘ) હાથના ઉપચારથી ઉછરતા બચ્ચાને કેટલું દૂધ આપવું એ નક્કી કહી શકાય નહિ, કારણ કે કેટલાંક બચ્ચાં બહુ દૂધ ધાવશે અને બીજાં થોડુંકજ લેશે અને બંને તદ્દન સાબાં દેખાશે. બચ્ચાની ખાસ જરૂર પ્રમાણે અને શી અસર થાય છે તે ધ્યાન રાખી આપવું પડે છે. જો બચ્ચું નિરાગી દેખાય, મજબુત અને આનંદી હોય, અને વજનમાં એકસરખું વધ્યું જતું હોય તો તેને પુરતું પોષણ મળે છે એવું ખાત્રીપૂર્વક માનવું. ઘણી બાબતોએ બચ્ચાંને ધવરાવ ધવરાવ કરવાની ભૂલ કરે છે. સહેજ એકાં દૂધ (પોષણ) આપવા કરતાં અકરાંતીઆ માફક પોષણ આપવું બહુ હાનિકારક છે.

બચ્ચાંને નિયમિત આંતરે ખોરાક આપવો પણ જ્યારે જ્યારે તે રડે ત્યારે આપતાંજ જવું એમ ન કરવું. જો તેમને રડે ત્યારે પોષણ આપવામાં આવે તો તેમને અપચો થશે, પેટમાં વાત્રુ ભરાશે, અને ચૂંક આવશે. ધવરાવવાનો વખત થયો હોય ત્યારે

બચ્ચું ઊંઘતું હોય તો તેને જાગડવું. આ નિયમનો ભંગ કરવાથી ઘણીવાર બચ્ચાને રડવાની ટેવ પડે છે. કુદરતી રીતે બચ્ચાએ બહુ રડવું ન જોઈએ અને તે રડે તો તેના પોષણમાં કંઈક ન્યૂનતા હોવાથી તે સામાન્ય રીતે રડે છે. નિયમિત અને બરાબર ધાવણ મળ્યું હોય તે બચ્ચાં પોતાનો ખોરાક બરાબર હજમ કરે છે, સ્વસ્થપણે ઊઘે છે અને તદ્દન સુખી અને સંતોષી હોય છે.

ધાવણ છોડાવવું.

મજાતુત અને નિરોગી બાળક એક વરસનું થાય એટલે તેનું ધાવણ તદ્દન છોડાવી દેવું જોઈએ. એક વરસ પછી માએ ધવરાવવાનું બંધ કરવું કારણ કે ધવરાવવાથી તેને તથા બાળકને બંનેને નુકસાન થાય છે. નવમા દસમા મહિનાથી ધવરાવવાનું રહેતે રહેતે ઓછું કરવું. બાળકનું ધાવણ છોડાવ્યા પછી એને પુષ્કળ માયનું દૂધ પાવું. દૂધમાં રોટલી અથવા બિસ્કિટ બોળી થોડી થોડી આપવી. ખોરાક ભાંગી ચાવવાના હાંત બાળકને ઉમે નહિ ત્યાં સુધી ઘન પદાર્થો આપવા નહિ.

બીજા વરસની જરૂરીઆતો.

અજ્ઞાનતા અને પોષણમાં બેઠરકારીને લીધે બિંદગીના બીજા વરસ દરમિયાન બચ્ચાનું મરણ પ્રમાણ મોટું છે. મરહો અને સ્ત્રીઓ ખાય છે તેવો ખોરાક બચ્ચાંને આપવામાં આવે છે પરંતુ બાળકની અંદરની ઇંદ્રિયો તે ખોરાક હજમ કરી શકે એવી શક્તિવાળી હોતી નથી, માટે તેમને બહુ નુકસાન થાય છે.

(૧) બીજું આખું વરસ દૂધ એ બચ્ચાંના ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ હોવો જોઈએ પરંતુ જેમ જેમ બાળક ઘન ખોરાક વધારે અને વધારે પ્રમાણમાં લેતું થાય છે તેમ તેમ તે આખી દૂધનું પ્રમાણ

રફતે રફતે ઓછું કરતા જવું કળ અને શાકભાજી આપવાં ખરાં પરંતુ તે ક્યાં આપવાં અને કેવાં તૈયાર કરવાં તેની મેળ્ય સંભાળ સમજવી.

(૨) જ્યાં માંસાહારનો બાધ નથી ત્યાં માંસ ખોરાકના પદાર્થ તરીકે જરૂરનું નથી. છ માસનું બાળક થાય ત્યાર પછી મરઘીના બચ્ચાનું અથવા મટનનું હાડકું તેને બચકાં ભરવા માટે આપવું. આમ કરવાથી દાંત, જડખાં અને બીજા મોઢાના દનાચુઓ જે આવવામાં કામ લાગે તેની ખીસવણીને મદદ મળે છે. આ અરસામાં ખૂબ આવવાની ટેવ પાડવી.

બીજા વરસના પહેલા છ મહિના દરમિયાન ચાર ચાર કલાકને આંતરે પાંચ વાર ખવડાવવું પરંતુ ૧૮ માસનું થાય ત્યાર પછી દરરોજ ચાર વાર ખવડાવવાથી ચાલશે. ગમે એટલી વાર રોજ ખવડાવો તો પણ ખાવાના વખત ઠેરવી તે નિયમે ખવડાવવામાં ચુસ્ત રહેવું. બાળકને જે પોષણ વચ્ચે મિઠાઈ આપવી નહિ અને આપવી પડે તો થોડીજ આપવી. વધારે પ્રમાણમાં ખાંડ ખાવાથી જઠરમાં તેના ઉભરા આવે છે અને આ સાકરને લીધે ઉત્પન્ન થતા ઉભરા અપચાનું ઉત્તમ મૂળ થઈ પડે છે. મિઠાઈની લોહીપતા થવાનું કારણ માખાપ પોતેજ છે કારણ કે દરેક પ્રસંગે બાળકને મિઠાઈ આપવાથી એ ટેવ પડે છે. ફક્ત અમુક ચીજો ખાવાની હા અને બીજી ખવાની ના કહેવાની ટેવ બાળકને એટલી જલ્દી પડે છે કે એ વસણ (મિઠાઈ તરફનું) પ્રથમથીજ અટકાવવાની જરૂર છે. જે વરસ કરતાં વધારે ઉંમરના બાળકો માટે અમુક ખોરાક સુકરર કરવો સુરક્ષિત છે કારણ કે દરેક વ્યક્તિની જરૂરિયાતોનો આધાર ઘણા સંજોગો ઉપર રહે છે. અને સ્થળ તથા સાંસારિક

પરિસ્થિતિ પ્રમાણે મજતા ખોરાકો બહુ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોય છે.

સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ.

ખાળકને જેમ અને તેમ ખુદ્દી હવામાં રાખવાં. બચ્ચાંને બરાબર પોશાક પહેરાવી સ્વચ્છ ઠંડી હવામાં રાખવાથી તેમને મોટાં માણસો માફક બહુ ફાયદો થાય છે.

છોકરાં સુવાડવાનો ઓરડો આનંદદાયક દેખાવો જોઈએ, ઠંડકવાળો હોવો જોઈએ. હવાનો ઝપાટો બચ્ચાં ઉપર સીધો ન આવતો હોય એવી જગ્યાએ તેમને રાખવાં.

સ્નાન.

દરરોજ નિમેષે વખતે બચ્ચાંને ગરમ પાણી વડે નડુવડાવવાં. તેમને લાંબો વખત લીનાં રાખવાં નહિ. સ્નાન અગાઉ, દરમિયાન, અથવા પછી તેમની ઉષ્ણતા કમી ન થાય તે સંબંધી બરાબર સાવચેતી રાખવી. આ હેતુ પાર પાડવા માટે સ્નાનની બધી સામગ્રી તૈયાર રાખવી. પછી બચ્ચાંનો પોશાક કાઢી, તેને નડુવડાવી, એટલી ઉતાવળે પાછો પોશાક પહેરાવવો કે તેની નાભુક ચામડી જરૂર કરતાં વધારે વાર ખુદ્દી રહે નહિ. માથાના વાળ, આંગ, કાન અને હોઠ સાફ કરવામાં બહુ કાળજી રાખવી. બચ્ચાના શરીરની ચામડીનાં બધાં પડ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું, ખાસ કરીને કુદા, બાંગ, અને બગલની લાગો ઉપર. સ્નાન પુરું થાય એટલે બચ્ચાને પગના ઘુંટણ ઉપર ઉંચકી તેને નરમ દુવાલમાં ચિંટાળી દેવું. પછી ચોળના હોઈએ તેમ નહિ પણ તેને થાખડતા હોઈએ તેમ, તેનું શરીર પુરું સુકું કરવું.

પોશાક.

બચ્ચાની ચામડી બહુ નાભુક હોય છે માટે ચોચ પોશાકથી

તેમનું સંરક્ષણ કરવું. બાળકનાં લુગડાં હલકાં, છિદ્રાણુ, ગરમ અને આમડીમાં ખુંચે યા કરડે નહિ એવાં હોવાં એઈએ. બચ્ચાના પોશાક માટે સોંધામાં સોંધી ફલેનલ એ ઉત્તમ કાપડ છે. કીમતી ફલેનલ કરતાં તે વધારે છિદ્રાણુ અને વણાટમાં વધારે ખુલ્લી અથવા બળીવાળી હોય છે. ઝીણું કાણુંમાં અને પડે વચ્ચે એમ બંને ઠેકાણે હવા ભરાઈ રહેવાથી તે ખરેખર બીજી ફલેનલ કરતાં વધારે ગરમ હોય છે. આમડીની લગોલગ કાંઈ સુવાણું રેશમી, બળીવાળું કપડું પહેરાવવું સારું છે કારણ કે ખુંચે એવું કાપડ વાપરવાથી ઘણું બચ્ચાંની આમડીને કપડું ખુંચવાની અને ખજવાળ આવવાની વેદના થાય છે. આમડીની લગોલગ ફલેનલ પહેરાવવાથી બધાં બચ્ચાંને થોડી ઘણી ચીઠ ચડે છે. થોડાં બચ્ચાં તે ચીઠ દેખાડતાં નથી પરંતુ એમ કરવું નહિ.

બધાં લુગડાં પુરતાં ઢીલાં રાખવાથી તેમના હાથ પગ સંપૂર્ણ છૂટથી હાલી શકે છે અને છાતી તથા પેટ છૂટથી ઉપસી શકે છે. બાળકને પોતાનો હાથ અસ્વાભાવિક રીતે વાળવો ન પડે માટે બાંય અને બાંયનાં બાકાં પહોળાં રાખવા.

માથાની ટોપી હલકી, ઠંડક આપે એવી, અને છિદ્રાણુ હોવી એઈએ. કુમળાં બાળકોનાં માથાં અને આંખો ઉપર સૂર્યનો પ્રકાશ સીધો આવવા દેવો નહિ. સખત ઠંડી પડતી હોય તે સિવાય બચ્ચાંના માથા ઉપર કાંઈ વિંટાળી રાખવું નહિ. બચ્ચાંને ઘર બહાર લઈ જવામાં આવે ત્યારે હલકી ટોપી પહેરાવી તેના મસ્તકનું સંરક્ષણ કરવું કારણ કે તેનામાં ગરમી યા ઠંડી સહન કરવાની શક્તિ હોતી નથી.

બાળક છુટણે ચાલી આમ તેમ ફરે નહિ ત્યાં સુધી તેને ખૂટ કે

બેડીઓ પહેરાવવી નહિ. ચાર પાંચ માસના બાળકને બેડીઓ પહેરાવવી એ બેવકૂફી ભરેલું છે.

કેટલીક બાઈઓ ઠંડી અને ગરમી સામે બાળકનું સંરક્ષણ કરવાની કાળજી રાખતી નથી અને કહે છે કે તેને ખુલ્લું રાખવાથી ગરમી અને ઠંડીની પીડા વેઠવાની શક્તિ તેનામાં આવે છે પરંતુ આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. બાળકની આમડી નાભુક હોવાથી સહેજ ગરમી યા ઠંડી લાગે તો તેને નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે માટે તેને બરાબર કપડાં પહેરાવવાં બેઈએ.

ખિછાનું:—બાળક પાસણમાં ચૂતું હોય ત્યાં સુધી તેને આરામ મળે એવી રીતે દાબીદૂબીને સુવાડવું. યોછામાં યોછા બારવાળું, સ્વાસોચ્છવાસ અને ખીજી હીલચાલમાં નડતર ન કરનારું અને વળી વધારેમાં વધારે ઉષ્ણતા જળવાઈ રહે એવા પ્રકારનું ખિછાનું નમુનેદાર ગણાય છે. લાંબા વખત સુધી પાસણમાં એકજ સ્થિતિમાં બાળક રહેવું ન બેઈએ. વખતો વખત તેની સૂવાની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાની જરૂર છે.

સ્વચ્છતા.

દૂધ અને દૂધની વાનીઓ બનાવવાનાં બધાં વાસણો પુરેપુરાં સ્વચ્છ હોવાં બેઈએ. વાપરેલું વાસણ પ્રથમ ઠંડા પાણીથી પછી ઉકળતા પાણી અને સોડાવતી સાફ કરવું. આ ક્રિયા દરમિયાન સારા કુચરા વડે ખોતરવાથી તે બરાબર સાફ થશે. દૂધની સીસી નિંગ રાઈ જવા માટે તેને ઉંઘીવાળી રહેવા દેવી અથવા તેમાં દાટો મારી રાખવો. આથી હવામાં લટકતી ધૂળ અથવા રજકણ તેમાં એકઠી થતી અટકે છે. ફરીથી વાપરવી હોય ત્યારે ઉકળતા પાણી-થી સાફ કર્યા પછી તરતજ વાપરવી. કાપડ અથવા રૂમાલના કકડા થી તેને કઠી લૂછવી નહિ કારણ કે કકડો ગમે એટલો સ્વચ્છ

હોય તો પણ જતુઓ વાસણને વળગવાનો થોડો ઘણો ભય પણ ખડો રહે છે.

હાથ હંમેશાં ઢાંકેલું રાખવું, નહિ તો તે માખીઓથી ખગડવાનો ભય રહે છે. બાળકને ટેવ જલદી પડે છે એ વાત ભૂલવી નહિ. બચપણમાં નુકસાનકારક આદતો જડ થાતી બેસે તો આગળ જતાં તેમને ફેરવવી અત્યંત મુશ્કેલ છે, માટે શરૂઆતથી સારી ટેવ પાડવાની બહુ જરૂર છે.

બાળકની કસરત અને તેની વ્યવસ્થા.

દરેક બાળકને કસરતની જરૂર છે. નાનામાં નાના બાળકને ઘરમાં હાથ ઉપર તેડી રાખી ઘરમાં ને ઘરમાં પણ આમ તેમ ફેરવવું જોઈએ, કારણ કે પીઠપર લાંબો વખત ચતું પાટ પડી રહેવાથી ફેફસાં ગંઠાઈ જાય છે અને સ્નાયુઓની ખીલવણીને વિલંબ લાગે છે.

જોસખંધ ધાવવું, પગ ઉછાળવા, હાથ હલાવવા, અને જરા મોટું થાય ત્યારે પેટે ચાલવું, વગેરે અને એટલી કસરત બાળકને તે બહુ નાની ઉંમરનું હોય ત્યારથી કરવા દેવી. આવી દરેક અંચળતાને ઉત્તેજન આપવું.

બાળક ચાર માસનું થાય ત્યાં સુધી ઘરમાં અને ઘર બહાર તેને હાથમાં સુવાડેલું અને સુવાડેલું લઈ જવું. કુમળા બાળકને ઘુંટણ ઉપર સોધું બેસાડી તેને રાજી કરવાના ધરિદાથી હલાવવું એ સુખાઈ ભરેલું છે. બાળક અથવા મોટી ઉંમરના છોકરાને ધીમે ધીમે હલાવીએ તે તેને રૂચિકર લાગે છે, પરંતુ જોરથી હચમચાવવું એ દરેકને બાળકને તેમજ મોટી ઉંમરનાને સરખુંજ અપ્રિય લાગે છે. ચાર માસ પુરા થયા પછી તે પડેજ જોરથી પગ ઉછાળી અને કીકીઆરી કરી કસરત કરે છે. છથી દશ માસનું

થાય એ દરમિયાન નિરોગી બાળક પેટ ઘસડી ચાલવા માંડશે. એ વખતે તેનું સંરક્ષણ બહુ કાળજીથી કરવું જોઈએ. માની એદરકારીથી ફેટલીક વાર આવડાં બાળક આડાં અવળાં ખસે છે અને ગંભીર અકસ્માત થાય છે. બાળકને ખુદી લોંચ ઉપર પેટ ઘસી ચાલવા દેવું નહિ. બરચું ગમે એ ચીજ મોંમાં મૂકે છે માટે લોંચ ઉપર રહેવા દેવામાં આવે તો દરેક જાતનો કચરો ત્રવા સમાં લે છે; વળી તેને શરદી થવાની ધારતી રહે છે માટે તેને સાફડી ઉપર સુવાડવું.

૧૨ થી ૧૬ માસનું ધાય એટલામાં બાળક એની મેળે ચાલી શકે છે અને ન ચાલી શકે તો એના પગમાં શરીરને ટેકવી તેનો ભાર ઉંચકવાની શક્તિ નથી એવું સાબીત થાય છે. મા પોતાના બાળકને ચાલતું જોવાને ઘણીવાર બહુ આતુર હોય છે અને તેના ખભા પકડી ચલાવતાં શીખવવાનો આગ્રહ કરે છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસે આવું કરવું હાપણુ ભરેલું નથી કારણ કે બાળક પડે ઉંચકી ન શકે એટલું વજન પોતાના પગ ઉપર ટેકવવાની તેને પરાણે ફરજ પડે છે અને ઘણીવાર પગનાં હાડકાં ધનુષાકારનાં વાંકાં થાય છે.

રડવું.

બચપણમાં રડવાના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર છે.

(૧) બાળકનું દેકસું પહોળું થાય તે માટે જન્મ પ્રસંગે રડવું કુદરતી અને જરૂરનું છે. વળી થોડા માસનું ધાય એ દરમિયાન અમુક પ્રમાણમાં રડવું આરોગ્યકારી છે કારણ કે જોઈતા પ્રમાણમાં રડવાથી ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા થાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ જ્ઞાનતાંતુઓની બધો તરેહની પુષ્કળ અપજતા રકુરે છે અને કસ-રત મળે છે.

(૨) શરીરની યેથેની, માંદગી, યા તીવ્ર વેદનાને લીધે બાળક રહે છે. યેથેનીનું કારણ કૂર કરો, અને બાળક ધાંત થયો.

(૩) કોઈક વખત વગર વેદનાએ પશુ બાળક રહે છે. કુક્ત આપણું ધ્યાન ખેંચવાને તે રહે છે. પોતાને સંભાળની જરૂર છે એ બચ્ચું તરત જાણી જાય છે. તેને એકલું બાળુએ પડી રહેવા દીધું હોય અથવા મા નજર બહાર જાય તો તે રડવા માંડે છે. કોઈ તેને બગલમાં મારી લાડ લડાવે અથવા પારણામાં ઘાલી દિ'યોએ એ તેને ગમે છે. તેને ઉચકી લઈએ અથવા પારણામાં ઘાલી દિ'યોળીએ એટલેજ તે રડતું બંધ થાય છે. આવા લાડકવાયા બાળકને “ તે રહે એટલું રડવા દેવું ” એજ તેને પાધઈ કરવાનો ઉપાય છે.

આરામ અને ઊંઘ.

બાળકે પુષ્કળ ઊંઘવું જોઈએ. નવું જન્મેલું બાળક સામાન્ય રીતે પોતાનો જન્મ વખત ઊંઘમાં ગાળે છે. છ માસનું થાય ત્યાંજ તેણે પોતાનો જન્મ વખત ઊંઘમાં ગાળવો જોઈએ.

છોકરાંને યોગ્ય વખતે નિયમસર સુવાડવાં જોઈએ. બાળક જે વરસનું થાય ત્યાં સુધી હુંમેશ સવારમાં તેને અડધ નિદ્રા લેવા દેવી જોઈએ. જે વરસ પૂરાં થયાં પછી પશુ ઉનાળાના દિવસમાં એકાઠ કલાક બાળકને દહાડે સુવાડવાની કાળજી રાખવી જોઈએ, કારણ કે કોઈ પશુ પ્રકારના આરામ સિવાય ૧૨ કલાક સુધી બાળક આમ તેમ દોડ્યાં કરે તો તે થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે. પાછલો પહોર શરૂ થતાં અગાઉ કે જ્યારે સખત તાપ પડતો હોય ત્યારે ખાસ કરીને આ આરામ તેને આપવો જોઈએ.

સવારમાં બાળકને કદી જગાડવું નહિ. ઊંઘ પુરી થાય એટલે

એની મેળેજ બાળક મગી ઊઠશે; જો સાંજના સાત વાગે સુવાઠયું હોય તો સવારે વહેલુંજ બગી ઊઠશે.

બહુ ખુણાં છિદ્રોવાળી મખમલ પણ બાળકના મોં અને નાક ઉપર કઢી ઢાંકવી નહિ, કારણ કે કોઈ પણ ઢાંકણથી ઉચ્છ્વાસ ગોંધાઈ રહે છે અને ફરીફરીને પોતે બહાર કાઢેલી હવા તે પાછી શ્વાસમાં લે છે. તેના બિછાનામાં પોતાનું મોં ઢાળી ન દે તેની કાળજી રાખવી.

ઉપર કહેલી સૂચના પ્રમાણે પુરતી સંભાળ અને સુખ મળ્યા છતાં બાળકને નિયમિતપણાની ટેવ ન પડે તો આ બધું કરેલું કામ નકામું બન્યું છે. યોગ્ય અંતરે અને વચગાળે બીજાં કંઈ ન ખવરાવવું એમ નિયમસર બાળકને ખોરાક આપવા સંબંધી મેં તમને પૂર્વે કહ્યું છે તે ઉપરાંત વ્યાયામ, ઊંઘ, અને મળચુદ્ધિ પણ નિયમિત કરવાની જરૂર છે.

વચ્ચાંને થતા સામાન્ય રોગો અને સાવચેતીના ઉપાયો.

હરેક સ્ત્રીને (ખરેખર હરેક પુખ્ત ઉંમરની છોકરીને) કોઈ પણ બાળકની તંદુરસ્તીની સંભાળ વહેલી મોટી રાખવી પડશે, માટે બાળકને શરીરે સુખી રાખવાના સાદા નિયમો તેણે સમજવા જોઈએ; બાળકની માવજત કેવી રીતે કરવી અને બિમારીમાંથી તે વહેલમાં વહેલું કેવી રીતે સાજું થાય એ તેણે બહુવું જોઈએ.

૧) વાખર:—કૃત્રિમ પેપલુ આપવામાં આવે એ હરમિ-

આન બાળકને મોટે ભાગે ઘણા ઝાડા થાય છે. દૂધ બાળકને માફક આવતું નથી એની આ નિશાની છે. દૂધમાં પાણી વધારે ભેળવવું અને એમ છતાં ઝાડા ચાલુ રહે તો ઠાકતરની સલાહ તરતજ લેવી.

(૨) કુખજિઆત:—કેટલીક વાર બચ્ચાં બંધકોશથી પીડાય છે. આથી પેટમાં ચૂંક આવે છે અને તેથી રાતે રહે છે. એક ચમચી દિવેલ પાવું પરંતુ દરત બહુ કંઠણ હોય તો ગિલસરીનની પીચકારી મારવી.

(૩) ચૂંક (પેટમાં ફુખવું.) :—અપચાથી અથવા જઠરમાં વાચુ ભરાવાથી ઘણીવાર ચૂંક આવે છે. અતિશય પવન ભરાવાથી થતી પીડા અનહદ હદ કરે છે. બાળક તરફડીઆં મારે છે, કુંફાડ મારે છે, ચીસ પાડે છે, વલોપાત કરે છે, કપાળપર ખભે છે, ચહેરા દુઃખી હોય એવો જણાય છે, જોસબંધ બરાડો પાડે છે, પેટ તરફ પોતાની જાંઘ સળજડ ખેંચે છે અને પેટ પતથર જેવું અને ઉપસેલું હોય છે. વા છૂટે ત્યારે જરા કળ વળે છે.

ઉપચાર:—પગ અને પેટ ઉપર સેક કરવાથી ચૂંકની વેદના કમી થાય છે; ગરમ દિવેલમાં આંગળાં બોળી પેટ ઉપર ફેરવો. એક ચમચી અજમાનું પાણી પાવું; આ ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડે તો, (એનીમા) ગુદા વાટે પાણી દાખલ કરી આંતરડું સાફ કરવું અથવા ગિલસરીનની પીચકારી અજમાવવી.

(૪) આંકડી:—આંકડીના રોગનાં કારણ બુઢાં છે. અપચાથી અથવા પેટમાં ચૂંક આવવાથી પણ આંકડી આવે ખરી. સાધારણ તાવના જોમથી પણ બાળકને આંકડી આવે છે. ઠાંત આવતી વખતે પણ પીડા થાય છે અને આંકડી આવે છે.

ખાડું ભેલું, ડોળાતું ચક્કર ચક્કર ફરવું, નસો ખેંચાઈ આંગળી વળી જવી, હુથેલીમાં અંગુઠા ગોપવા, ડોકી અક્કડ રહી જવી, માથાતું પાછળ ઢગી જવું, હાથપગ ખેંચાવા વગેરે આંકડીનાં ચિહ્નો છે. આ ચિહ્નોથી ચેતી માએ તાણ અટકાવવાની તજવીજ રાખવી.

આંકડી આવવા અગાઉ અથવા આંકડી રહે એ

દરમિઆન કરવી પડતી સારવાર.

(૧) ગુદાવાટે ગરમ ખાંડ પાણી દાખલ કરવું અને એક ચમચી દિવેલ પાવું.

(૨) એક ગેજન પાણીમાં ચમચો ભરી રાઈ નાખી પાણી ગરમ કરી, તે રાઈના પાણીવતી બાળકને નહવાડવું. પાણી લગભગ લોહી જેટલુંજ ઉષ્ણ હોવું જોઈએ. ઉષ્ણતામાપક યંત્ર પાસે ન હોય તો કોણી સુધીનો હાથ સુખે સહન કરી શકે એવું ગરમ પાણી વાપરવું. એથી દસ મિનિટ સુધી આટલા ગરમ પાણીમાં બાળક રાખી શકાય. માથા ઉપર ઠંડા પાણીના ટીપાં પાડવાં અથવા ભીનાં પોતાં મૂકવાં.

આંકડી આવશે એવું લાગે તો તાબડતોળ દાકતરને બોલાવો. રોગનાં કારણ ઉપર ઉપાયના ફેરફારનો આધાર હોય છે અને કયો ઉપાય ઉત્તમ છે તે દાકતરજ નક્કી કરી શકે છે. ઉપર કહેલા ઉપચારો ઘણા ખરા ફરદીઓને અજમાવી શકાય છે. તેમ છતાં લોહી જતું રહેવાથી, હૃદયના રોગથી અથવા એવાં બીજાં કારણથી આવતી આંકડી ઉપર એ ઉપચાર લાગુ પડતા નથી. એ ઉપરાંત ગમે તેમ પણ દાકતરપાસે બીજાં ઘણાં સાધન હોય છે.

(૫) કુલા ઉપર બળતરા થવી:—માને થોડું જ્ઞાન હોય અને તે થોડી સંભાળ રાખે તો બાળકોના કુલા ઉપર બાળ

બિઠવી અને ચામડી ઉતરી જવી એ બંને રોગ અટકે છે. જરા લાલાશ મલમ પડે તો તે ભાગ તકન છુટકો અને ઊભા ફોઈ પછુ પ્રકારના સોજામાંથી મુક્ત રાખવાની કાળજી રાખવી.

ઉપચાર:—કુલાને સાફ કરી, તેને કાળજીપૂર્વક કોરો કરો અને ફોઈ સાદો મલમ ચોપડી તેઉપર રૂનું અથવા પોચા અને સારી પેટે રસી ચૂસે એવા પદાર્થનું પોતું મૂકો.

(૬) મોં પાકવું:—બિંદીની શરૂઆતના પહેલાં થોડાં અઠવાડીયામાં કૃત્રિમ પોષણ આપવું પડે અથવા છોકરાં માંદલાં હોય તો સામાન્ય રીતે તેમનું મોં આવી બાય છે. મોંની અંદરની ત્વચા ઉપર ઝીણી ધોળી ફેલ્લી ફેલ્લી કેટલીક વાર ખીથાખોચ થાય છે, ખાસ કરીને જીભ ઉપર, ગાલમાં અને તાળવામાં આ ફેલ્લીઓ થાય છે.

તે દહીંના બેવી ફેલા હોય છે પરંતુ ફેર માત્ર એટલો જ છે કે પુષ્કળ જોર વાપરવાથીજ આ ફેલ્લી દૂર કરી શકાય છે. મોં, સીસી, અને રબરની ટોટીને સંપૂર્ણ સ્વચ્છ રાખવાની આમી અથવા લાંબી રબરની નળીવાળી સીસીનો ઉપયોગ એ આ રોગનાં ઉત્તેજક અંશે થાય છે. સામાન્ય રીતે પાચનમાં કાંઈ ખલેલ પડે તેની સાથે એ રોગને સંબંધ છે. એ ચેકખો ચેપી રોગ છે.

ઉપચાર:—આસરે પાથેર ઉકળતા પાણીમાં એક દ્રામ બોરે-કિકે એસિડ અને અર્ધો આઉન્સ ગ્લિસરીન નાખી દ્રાવણ બનાવો અને એ દ્રાવણવતી દરેક વખત પોષણ આપ્યા પછી અથવા ધવરાત્યા પછી કાળજીપૂર્વક મોં ધોવું. દાંતણુ અથવા સ્વચ્છ સળીને છેડે ચૂસી લે એવું ૩ વિંટાળી નાની પીછી બનાવો અને તેવતી દ્રાવણ લગાડો. પારાની વચ્ચેની, હોઠ વચ્ચેની અને ગાલ વચ્ચેની ચામડી ધીમે ધીમે આ પીછીવડે સાફ કરો. આંગળી વાપરવી

નહિ; આંગળી બહુ મોટી પડે અને મોંની નાબુક ચામડીને નુકસાન કરે.

(૭) આંખની સંભાળ:—નવાં જન્મેલાં બાળકોની આંખ ખરાબ રીતે ઝૂજી આવી તે આંધળાં થવાનો ભય હોય છે માટે પોપચાં અને તેનો દૂરતો ભાગ બાળક જન્મે કે તરતજ ખાસ કાળજીથી સાફ કરવો.

(૮) દાંત આવવા:—દાંત આવવા એ કુદરતી ક્રિયા છે અને શરીરમાં કેઈ પણ પ્રકારનો વિકાર થયા સિવાય નિરોગી બાળકને દાંત આવવા ભેદ્ય એ. એમ છતાં (દાંત આવે ત્યારે) ઘણાં બાળકોને તાવ, અતિસાર અને આંકડીના રોગો થાય છે. દાંતના પારા કઠણ અને સૂએલા હોય છે અને બહુ લાળ પડે છે. બરાબર સંભાળ લીધાથી બાળકને થોડો આ દરેક ઉપદ્રવ જતો રહે છે.

માંદા માણસની માવજત.

દરેક માણસને (ખાસ કરીને સ્ત્રીને) માંદગીમાં કેઈ સગાની વહેલી મોટી સંભાળ લેવી અને સારવાર કરવી પડે છે માટે દર-ગીની માવજત કેમ કરવી એ બાણવાની દરેકને જરૂર છે. દરદીની સંભાળ લેવી એ બહુ અગત્યનું અને જવાબદારીનું કામ છે કારણ કે સારી નસ (માવજત કરનારી બાઈ) દરદીનું અસુખ ઓછું કરે છે અને તેને આરામ થવામાં મદદ કરે છે. ઘણાં માંદાં માણસોની બાબતમાં દાકતરની દવા કરતાં માવજત વધારે કામની છે.

ઝરોબ લોકોના ઘરમાં માંદગી લેખાં ઘણાં કપ્ટો અને ભેચેની ભેવાની આપણને દરેકને તક મળી હશે. સાધારણ રીતે આપણે

જોઈએ છીએ કે જે દરદીની આર્થિક સ્થિતિ કદાચિત નબળી હશે તેને એકજ નાતું ખારણું અથવા એકજ નાની ખારી હોય એવી ઓરદીના અંધારા ખૂણામાં ભોંય ઉપર સુવાડેલો હોય છે. તેના ઘણાં સગાં તેને દૂરતાં ટોળે વળી બેસે છે, અને થોડી ઘણી ચોકખી હવા મળતી હોય તેના લાલ પક્ષ છીનવી લે છે. દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા ઉપર ભાગ્યેજ ધ્યાન આપવામાં આવે છે અને તેની આસપાસ બધી બાબતોએ એદીપણું (કુએડવેડો) ફેલાઈ રહે છે. ઘણું કરીને પ્રતિકૂળ ખોરાક આપવામાં આવે છે અને વૈદક ઉપચારમાં બબ્બરમાંના ઉંટ વૈદ સિવાય બીજા કોઈની દવા તેને મળતી નથી. આ ઉંટ વૈદને દવાના ઉપયોગનું તેમજ રોગના ઉપચારના સ્વરૂપનું કશું જ્ઞાન હોતું નથી.

આવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં બિચારા દરદીને સાબળ થવાનો ભાગ્યેજ સંભવ હોય છે કારણ કે માંદા માણસની સારવાર કરવામાં નીચેની જે બાબતો ઉપર લક્ષ આપવું જોઈએ તે ઉપર તેના સંબંધમાં બીજકુલ લક્ષ અપાતું નથી.

(૧) દરદીનો ઓરડો:—સૌથી ઉંચે માળે ધરના સૌથી શાંત ભાગમાં દરદીને સુવાડવો જોઈએ. ઓરડો મોટો, ઠંડકવાળો, અને પ્રકાશવાળો હોવો જોઈએ. અને તેમાં જેમ અને એમ ઘણી હવા આવવી જોઈએ.

(૨) સરસામાન:—સરસામાન જેમ અને એમ જોછો હોવો જોઈએ, તેમજ સહેલાઈથી અને બરાબર સાફ થઈ શકે એવો હોવો જોઈએ.

(૩) તમે જાણો છો કે ચોકખું પાણી, સૂર્યનો પ્રકાશ, અને સારો ખોરાક એ તંદુરસ્તી માટે જરૂરનાં છે. હવે પુષ્કળ તાજું હવા એ માંદા માણસનું ઉત્તમ ઓસડ છે માટે દરદીના ઓરડાની હવા અશુદ્ધ થવા ન પામે એવી દરેક ગોઠવણ કરવી જોઈએ.

(ક) ખખર લેવા આવનારાં :— સુલાકાતે આવનારાં ઘણાં માણસોને દરદીના ઓરડામાં પેસવા દેવામાં આવે તો હવા અશુદ્ધ થાય છે અને દરદીને એ બગડેલી હવા શ્વાસમાં લેવી પડે છે. વળી ખખર લેવા આવનાર માણસો દરદીનું મન અસ્થિર કરે છે અને તેથી અશુદ્ધ અંશે રોગનું પ્રબળ વર્ધે છે. જેમ ઓછાં માણસો દાખલ થવા હઈએ તેમ સારું.

(ડ) દરદીના ઓરડાની સ્વચ્છતા :—દરદીને રાખવા માટે ઘરનો કોઈ ઓરડો વાપરવામાં આવે તો તેના બધા ભાગો અને સરસામાન (દિવાલો, લોંચતળીડં અને રાચરચીલું) સંભાળપૂર્વક સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. સામાન ઉપરથી, બની શકે તો, દરરોજ ભીના પોતાથી ધૂળ સાફ કરવી જોઈએ અને લોંચતળીડં વાળી બરાબર અને સંપર્શુ સાફ કરવું જોઈએ. એવી રીતે વાળવું કે જેમ બને એમ ઓછો ધૂળ ઊડે.

(૫) દરદીની સ્વચ્છતા :—દરદી, તેનાં કપડાં, બિછાનું અને તેને વાપરવાનાં વાસણો પુરેપુરાં સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ.

(૬) પાણીથી અથવા ભીની વાદળીથી દરદીનું શરીર સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ.

(૭) દરદીનાં મેલાં કપડાં અને તેના બિછાનાની આદરો વારં-વાર બદલવી જોઈએ કારણ કે પરસેવાથી તે બધાં ભીનાં થાય છે.

(૮) દરદીના ઉપયોગ માટે બ્રુદાં વાસણો રાખવાં અને વાપર્યા પછી તરતજ દરેક વાસણને પુરેપુરું માંજવું. ખુણે ખોલ્યદે અને નજદે ન પડે એવી રીતે કોઈ ગંદી ચીજો સંતાડી રાખવી નહિ.

(૯) દરદીના શરીરમાંથી બહાર નીકળતા દરેક પદાર્થની ખાસ સંભાળ રાખવી. મળમૂત્રાદિનો તમામ ઉત્સર્ગ એકદમ ખસેડી નાખવો અને દાકતરની તપાસ માટે તે રાખવાની જરૂર હોય તો

ઢાંકીને વાસણમાં રાખવો અને તપાસ્યા પછી તે જલદી કાઢી નાખવો.

ચેપી રોગો ફેલાતા અટકાવવા માટે જંતુનાશક ઉપચાર કર્યા સિવાય દરદીના ઓરડામાંની એકે ચીજ તેમાંથી ખસેડવી નહિ એ બહુ જરૂરનું છે.

(૬) કોઈ પણ નકામે ઘોંઘાટ અથવા અવાજ થવા દેવો નહિ.

(૭) દરદીના ઓરડામાં કંઈ પણ ખાવાનું અથવા પીવાનું રહેવા દેવું નહિ. ગમે તે પાસેના ઓરડામાં એ રાખવું જેથી સારવાર કરનાર માણસ જોઈએ ત્યારે સહેલાઈથી તે લાવી શકે.

(૮) પદ્મંગ અને પથારી:—પથારી ઉપર સીધું સામું અજવાળું આવવું ન જોઈએ કારણ કે દરદીના મોઢા ઉપર પડતું સીધું પ્રકાશિત અજવાળું ઘણી વાર પીડા કરે છે. પથારી એવી રીતે ગોઠવવી કે તે ઉપર થઈને હવા પચ્ચાર થાય અને ત્યાંની મેક્રી હવા ઘસડી જાય. પથારી ઘણી પહોળી હોવી ન જોઈએ. જો બહુ પહોળી હોય તો દરદીની માવજત કરવાનું અને ચાદર બદલવાનું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઓઢવા માટે રંગિત કામળીઓ વાપરવી નહિ કારણ કે તે ઉપરનો મેલ જણાતો નથી. ચાદરો એવડી મોટી વાપરવી કે તેની કાંરો બિછાના હેઠળ દરેક બાબતુએ દબાવી શકાય. આથી બિછાનું સુવાળું રહે છે. બિછાનામાં કરચલી અથવા બીજો ભૂકો રહેવા દેવાં નહિ કારણ કે માંદા માણસને પથારીમાં પડી રહેવાથી ચાંદી પડે છે તેમાં એ મદદગાર થઈ પડે છે. મેલી ચાદર બદલતી વખતે દરદીને જેમ બને એમ ઓછી તકલીફ આપવી.

સારવાર કરનારને કામળી સૂચના:—સારવાર કરનાર માણસે હંમેશા સાફ અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવો અને દરદીને

અને એટલો આરામ આપવા બનતો પ્રયાસ કરવો. તેણે હસમુખે ચહેરે અને પુરતી નરમાશથી માંદા માણસની સારવાર કરવી. માંદા માણસો ઘણી વાર આડાઈ કરે છે અને ચીડીઆં જણાય છે. ખરું જોતાં આ તેમની કસુર નથી પરંતુ તેમના રોગનું પરિણામ છે. આપણે તેમની સાથે માયાળુપણે અને સખુરદઈથી વર્તવું જોઈએ. દરદીની સારવાર કરનાર માણસ હીલગીર, ઉદાસ યા શોકાતુર દેખાય એ દરદીને નુકસાનકારક છે. આવી ઘણી જુજ બાબતો દરદીને બહુ સુખ આપે છે, અને તેને ઝાઝો કરવામાં બહુ મદદ કરે છે. કેઈ પણ ખોરાક લેવા અગાઉ સારવાર કરનારે હાંમેશ કાળજીપૂર્વક પોનાના હાથ સાબુ અને પાણીવતી ઘોઈ નાખવા જોઈએ.

માંદગીમાં દરેકજણ સૂચવે તે કરવું નહિ અને ગમે તે દવા લેવી નહિ. દાકતર આપે તે દવા ચોકસ વખતે આપવી, અને તે કહે તે ખોરાક આપવો. દરદીની પથારી પાસે કલાકેના કલાક સુધી ખોરાક પડી રહેવા દેવો નહિ. સારવાર કરનાર માણસે ચમચાવતી આસ્તે આસ્તે અને નરમાશથી ખોરાક આપવો. દરદીનાં કપડાં ભીનાં થતાં અટકાવવાને અને ખોરાક આપ્યા પછી મોઢું લૂછી નાખવાને તેની હડપચી હેઠળ રૂમાલ રાખવો.

ઉખણતા માપવી:—તાવની ગરમીની નોંધ રાખવી એ સારવાર કરનાર માણસનું એક મુખ્ય કામ છે. માટે તેણે ઉખણતા-માપક યંત્રના અંશ વાંચતાં અને તેનો ઉપયોગ જાણતાં શીખવું જોઈએ. દરદીનું ઉખણતામાન લેવામાં માંદા માણસની ગરમી માપવાનું યંત્ર (કલીનીકલ થર્મોમીટર) વપરાય છે. આ યંત્રના

ઉષ્ણતામાપક યંત્ર.

આકૃતિ ૧.



કાચપર (65° થી 110° ફે.) અંશ દર્શાવવા માટે લાંબા આલકાપા પાડેલા હોય છે. જે લાંબી લીટી વચ્ચે ચાર ટુંકી લીટી હોય છે અને દરેક અંતરના બીજા પાંચ વિભાગ પાડેલા હોય છે.

નિરોગી માણસનું ઉષ્ણતામાન આધારણ રીતે 98.6° થી 99.8° ફે. અંશ હોય છે. આધારણ રીતે બગલમાં થર્મોમીટર મૂકી ગરમી માપવી સુગમ પડે છે. ઉષ્ણતામાપક યંત્ર મૂકવા અગાઉ બગલ કાળજીપૂર્વક લૂછી સુકી કરવી. પછી યંત્ર બગલમાં મૂકી દરદીનો હાથ ધીમે રહીને છાતી ઉપર વાળવો. યંત્રની બનાવટ પ્રમાણે અર્ધા મિનિટથી પાંચ મિનિટ સુધી તે બગલમાં રાખવું પડે છે.

ઉષ્ણતા (તાવ) માપવામાં કેટલીક બાબતો યાદ રાખવાની જરૂર છે:—

(ક) સવારમાં દરદીનું શરીર લીની વાદળી પડે સ્વચ્છ કર્યા પહેલાં તેની ગરમી માપવી જોઈએ.

(ઘ) સવાર સાંજ નિમેલે વખતે દરદીને બે વાર ગરમી માપવી.

(ગ) દરેક વખત ગરમી માપ્યા પછી ગરમીમાપક યંત્ર ધોઈ સાફ કરવું અને પાસે ઉતારી 66° અંશ ઉપર આણવો. પાસે ઉતાર્યા સિવાય ગરમીમાપક યંત્ર પાછું કદી મૂકી દેવું નહિ. ઊંડતા અને ચેપી રોગવાળા દરદીઓની ગરમી માપ્યા પછી યંત્રને જંતુનાશક દ્રાવણથી સાફ કરવું અને ત્યાર પછીજ તે પાછું તેની ખોલીમાં મૂકવું.

તાત્કાલિક ઉપાય.

વિદ્યાર્થીને આરોગ્ય બાળવવા વિષે ખરું જ્ઞાન હોવું જોઈએ એટલુંજ નહિ પરંતુ પ્રસંગ પડે ખીજને કીમતી અને તાત્કાલિક મદદ કરવાની પણ શક્તિ તેનામાં હોવી જોઈએ. અકસ્માત અને ઈલા ધાય ત્યારે શું કરવું જોઈએ એ ચોક્કસ રીતે જે માણસ બાણ છે તે પોતાને તેમજ ખીજને શ્રેયસ્કર થઈ પડે છે. નજીવા અને જાંબીર અકસ્માતો થયાં કરે છે એ વાત તમે બધા જાણો છો, પરંતુ અકસ્માત યા બીજી અણધારી ઈલા ધાય ત્યારે ઠાકતર તે સ્થળે કવચિતજ હાજર હોય છે. ઠાકતરની મદદ મળી શકે તે પહેલાં વખત-ખરેખર બહુ કીમતી વખત વહી જાય છે. શું આ વખત નકામો ગાળવો? થોડી સાદી સહાય વગર ઈલા પામેલા દરદીની જિંદગી નાશ પામતી હોય ત્યારે મોં વિકાસી વમાન્યા કરવું એ શું મનુષ્યને છાજે છે? ના, નહિજ. દરદીની જિંદગી બચાવવા તમારે બનતો પ્રયાસ કરવોજ જોઈએ. કોઈ યોચિંતી શારીરિક આફત આવી પડે ત્યારે હંમેશા ઠાકતરને તાબડોળ બોલાવો છો. શા મઠે? કારણ કે વ્યાવહારિક બુદ્ધિપ્રમાણે જીવ બચાવવા માટે તાબડોળ કંઈક ઉપાય લેવાની જરૂર છે એવું તમને લાગે છે. ઘણી વાર અકસ્માતને સ્થળે ઠાકતર આવે છે ત્યારે “ મને બહુ મોડો બોલાવ્યો ” એવા શબ્દો તેના મોંમાંથી નીકળતા સાંભળીએ છીએ. માટે વચગાળે દરદીની વેદના વધે નહિ પરંતુ બને એટલી યોછી થાય એવી મદદ કરવાની બહુ જરૂર છે. એ માટે તાત્કાલિક ઉપાય નામના વૈદકશાસ્ત્રના કેટલાક મૂળ સિદ્ધાંતો બાણવાની જરૂર છે. અત્યાર પછીના વિવેચનથી એ જ્ઞાન ટુંકમાં અને સાદી ભાષામાં આપવું એ મારો ઉદ્દેશ છે. તાત્કાલિક

સંભાળ અને સહાયની જરૂર પડે એવા પ્રગંગો લોહી વહેવા સંબંધી હોય છે.

લોહીનું વહેવું.

હૃદય અથવા રક્તવાહિનીમાંથી લોહી બહાર નીકળી જાય તેને લોહીનું વહેવું કહે છે. એ શરીરમાંથી બહાર વહે છે અથવા શરીરની અંદર વહે છે. જ્યારે લોહી શરીરમાંથી બહાર વહે ત્યારે તે શરીરની ચામડીમાંથી અથવા શરીરના કોઈ પણ કુદરતી દ્વારવાટે બહાર નીકળે છે અને ખુલ્લું દેખાય છે. પડી જવાથી, ફટકો લાગવાથી અથવા એવી બીજી ઈજાથી સાધારણ રીતે આમ બને છે. જ્યારે શરીરની અંદર લોહી વહે છે ત્યારે શરીરની એકાદ બખોલમાં અથવા અંદરની એકાદ ઈંદ્રિયમાં લોહી વહેવાની ક્રિયા ચાલે છે. આ લોહી બીલકુલ દેખાતું નથી. સાધારણ રીતે કોઈ રોગને લીધે આમ બને છે. આ પ્રકારે લોહી વહે છે ત્યારે પ્રથમ તે લોહી વહેતું પારખવું સુરક્ષ થઈ પડે છે અને પારખ્યા પછી પણ લોહી નીકળવાનું સ્થાન જોઈ શકાતું નથી. માટે તે વહેતું અટકાવવામાં કુદરતને મદદ કર્યા વિના છુટકો નથી.

અંદરના ભાગમાં લોહીનું વહેવું.

નીચે જણાવેલાં ચોરાં ચિહ્નો અને લક્ષણો વડે શરીરની અંદરના ભાગમાં લોહી વહે છે એવી શંકા તમારા મનમાં લઈ શકાય.

- (૧) ચહેરાની, હોઠની, અને નખની ફિકાશ વધતી જાય છે
- (૨) આખે શરીરે ઠંડો પસીનો છુટે છે. (૩) ડોળા પહોળા થાય છે. (૪) શ્વાસોચ્છ્વાસ અનિયમિત, મંદ, ત્વરિત, અને નિસાસા-માફક ચાલે છે, અને નાડ નળણી અને વેગે ચાલે છે. (૫) દરદીને મૂર્છા આવે છે.

કુદરતી રીતે લોહી વહેતું અટકવામાં તુરેલી નસનું દ્વાર પ્રથમ સાંકડું થાય છે અને પછી ત્યાં આગળ ગાંઠ કે પોપડો બંધાય છે, માટે આપણે એવા ઉપાયો અજમાવવા કે તેથી નસ સાંકડી થવાની તથા પોપડો ગંઠાવાની ક્રિયા ઝડપબંધ ચલાવવાના યત્નમાં કુદરતને સહાય મળે; ઠંડક કરવાથી આ સેવા ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે. દરદીને થોડું ભરફ ચૂસવા આપો અથવા જે ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય એવી શંકા પડે તે ભાગ ઉપર ભરફ મૂકવો. એટલે ધારેલી અસર થશે. આ ઉપરાંત નીચેની સૂચનાઓ પણ પાળવી:—

(૧) દરદીને પથારીનો પાંગથનો ભાગ ઉંચો કરી તેમાં શાંત પડી રહેવા દો.

(૨) ગ્રાન્ડી જેવા ઉત્તેજિત કરે અને ભગૃતિ વધારે એવા પીવાના પદાર્થો આપવા નહિ. આથી ગાંઠનાં બંધારણને મદદ મળશે.

(૩) મગજને લોહીનો જથ્થો પુરતો મળે એ ખાતર અવયવોને પાટા બંધો; ઠંઠ કેડ બાલકે પેટ સુધી તે પાટા આણો.

લોહીનું બહાર વહેવું.

તમે જાણો છો કે શરીરમાં ત્રણ પ્રકારની રક્તવાહિનીઓ છે. માટે લોહી ત્રણ ત્રણ પ્રકારનાં સ્થાનમાંથી વહે છે:—(૧) ધોરી નસ (૨) શિરાઓ અને (૩) કેશવાહિનીઓ.

દરેક પ્રકારનું લોહી વહેતું અટકાવવાની એકજ રીત નથી માટે તેમનો લેહ જાણવાની બહુ જરૂર છે.

(૧) લોહી અળકાટ મારતું લાલ હોય અને પીચકારીની ધાર છૂટે છે એમ બહાર નીકળતું હોય તો સાધારણ રીતે તે ધોરી નસમાંથી વહે છે એમ જાણવું. હૃદયમાંથી નીકળતી નસના હૃદય તરફના છેડામાંથી આ લોહી બહાર નીકળે છે.

(૨) લોહી કાળાશ પડતું બાંધુક રંગનું હોય અને વહેતા ઝરા રૂપે નીકળતું હોય અને પીચકારી ઝીડતી ન હોય તો શિરામાંથી લોહી વહે છે એમ જાણવું. આ પ્રકારનું લોહી હૃદય તરફ જતી નસના હૃદયની સામી બાજુના છેડામાંથી બહાર આવે છે.

(૩) કેશવાહિનીઓમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે લોહી અજઞાત સારતું લાલ હોય છે અને જખમના બધા ભાગોમાંથી ઝરપે છે, અને ગુફાવાકર્ષણને લીધે જખમના ઉંડા ભાગમાં ટપકે છે.

ધોરી નસ અને શિરામાંથી વહેતા લોહી સંબંધી

આરવાર.

તમે શીખી ગયા છે. કે ધોરીનસો હૃદયમાંથી શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી પહોંચાડે છે, પરંતુ શિરાઓ તે પાછું હૃદય તરફ લઈ જાય છે. આ જ્ઞાન સંપૂર્ણથી કામ લગાડવું એ લોહી વહેતું અટકાવવામાં બહુ ઉપયોગી છે. ધોરી નસમાંથી વહેતું લોહી જખમ અને હૃદય વચ્ચે (એટલે કે જખમની હૃદય તરફની બાજુ



આકૃતિ ૨. ધોરીનસમાંથી લોહીનું વહેવું.

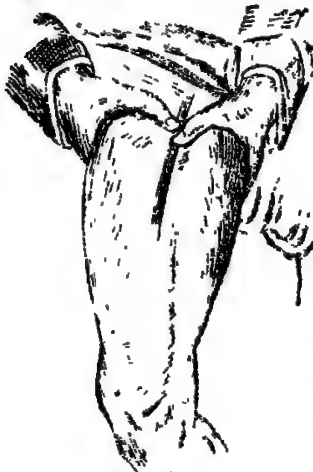


આકૃતિ ૩. શિરામાંથી લોહીનું વહેવું.

ઉપર) દબાવુ રાખવાથી અટકાવી શકાય છે, પરંતુ ચિરામાંથી વહેતું લોહી જખમની હૃદયથી દૂરની (પેલીમેરની) બાબુ ઉપર દબાવુ કરવાથી અટકાવી શકાય છે.

લોહી વહેતું અટકાવવાનાં સાધનો.

(કેશવાહિનીઓમાં વહેતા લોહી માફક) જખમમાંથી સહેજ-સાજ લોહી વહેતું હોય તો તેને સામાન્ય રીતે બહુ ગરમ અથવા બહુ ઠંડા પાણીમાં વાદળી ભેળી તેવતી તે ભાગને સાફ કરવાથી

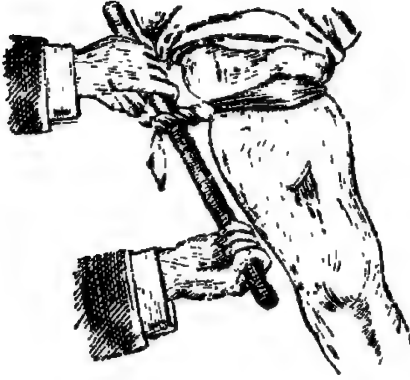


અટકાવી શકાય છે. જો લોહી પુષ્કળ નીકળતું હોય તો આંગળી, અંગુઠો અથવા ગાદીવતી ધા દબાવી તે ઉપર પાટો બાંધવાથી તે અટકાવી શકાય છે પરંતુ દબાવીએ તે આંગળી સ્વચ્છ છે એવી કાળજી રાખવી. રૂમાલ, ગળપટલ અથવા પાથડીના કકડાને ભેરથી વાળી દર્ધ તાબડતોળ ગાદી તૈયાર કરી શકાય છે. વચમાં પત્થર, ખૂચ અથવા નાણાંનો સિકકો સૂકવાથી ગાદી વધારે કઠણ બનાવી

આકૃતિ ૪.

આંગળીવતી દબાવણું.

શકાય છે. જ્યાંથી લોહી નીકળતું હોય તે ભાગ ખૂબ દબાવી રાખવા માટે જખમ ઉપર મૂકેલી ગાદી ખસી ન જાય એવી રીતે તેના ઉપર એક પાટો બાંધવો. વળી લોહી વહેતું હોય તે ભાગ હૃદયની સપાટીથી ઊંચી શકે એટલો ઉંચો રાખવો. કારણ કે આમ કરવાથી લોહીને ઉંચું ચઢવું પડે છે અને તેથી તેનું બળ બહુ ઓછું થશે. લોહી વહેતું હોય ત્યારે આ મુદ્દો કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં રાખો.



આકૃતિ પ.
પાટો.

બાંધવો:—

જખમ થએલા અવ્યવની આસપાસ રૂમાલના એક બે આંટા મારો. પછી ચામડી અને રૂમાલ વચ્ચે લાકડીનો કટકો ધાલો અને લોહી વહેતું બંધ થાય ત્યાં સુધી રફૂની માફક વળ ચઢાવો પરંતુ જરૂર કરતાં વધારે દબાણ કરવાથી જખમ છોલાવાની ધારતી રહે છે. રૂમાલ તળે બૂચ અથવા ગાદી મૂકી તેને નસના માર્ગ ઉપર દબાવવાથી વધારે સીધું અને અસરકારક દબાણ થશે અને વળી પાટો જરૂર કરતાં વધારે તાંગ બાંધવો પડશે નહિ.

નાકમાંથી લોહી વહી જતું અટકાવવાના ઉપાયો.

જીવાન માણસોના નાકમાંથી ઘણી વાર લોહી પડે છે અને આ બનાવ ગંભીર પ્રકારનો કવચિતજ બને છે. જ્યારે ઘરડા માણસને નાકમાંથી લોહી પડે છે ત્યારે તે અટકાવવું સામાન્ય રીતે બહુ મુશ્કેલ છે.

ઉપચાર:—

(૧) ફરદીને ખુલ્લી હવામાં અથવા હાથાડી ખારી આગળ ખુરશીમાં બેસાડવો અને તેનું માથું પાછલી તરફ ઢળતું રાખવું.

(૨) બીજા માણસે તેના હાથ માથા ઉપર ઉંચા કરી પકડી રાખવા. ઘણી વાર એકદમ માથા ઉપર હાથ ઉંચા કરવાથીજ લોહી વહેતું બંધ થાય છે.

(૩) છાતી અને ગળાની આસપાસ પહેરેલાં તમામ તંગ કપડાં કાઢી નાખવાં.

(૪) નસકોરાંપર બરફની ગાંગડી મૂકવી અને કપાળ ઉપર તથા બોચીના પાછલા ભાગ ઉપર ટાઢા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં.

(૫) ઉપાય કર્યા છતાં લોહી વહ્યાંજ કરે તો અંગુઠા અને આંગળી વડે નાક કેટલીક મિનિટ સુધી વારંવાર દબાવી રાખવું.

(૬) (નાકવાટે જ્વાસોદ્ભવવાસ અટકાવવા માટે) ફરદીને સ્પષ્ટ કહેવું કે મોં ખુલ્લું રાખે. બે ચમચા ઠંડા પાણીમાં ફટકડીની બુકીની એક ચપટી ઓગાળવી અને આ દ્રાવણ પીચકારી વડે નસકોરાંમાં ઉંચું ચઢાવવું. જો પીચકારી પાસે ન હોય તો ફટકડીના ખારીક બુકાનો સડાકો ખેંચાવો.

(૭) ગરમ પાણીમાં પગ મુકાવી રાખવાથી લોહી મગજતરફથી પગતરફ આકર્ષાય છે.

ઘણાખરા લોકો જખમ ઉપર કરોળીઆનું પડ મૂકી લોહી અટકાવે છે. આ રીતે કરવાથી લોહી ગંઠાર્થ બને છે અને તે વહી જતું અટકે છે ખરું, પરંતુ એટલું જ્ઞાનમાં રાખવું કે આ પડ એલું હોય છે તેથી કરીને લોહી ઝેરી બનવાનો સંભવ બહુ હોય છે.

અસ્થિભંગ (હાડકું ખાંગવું.)

હાડકું ભાંગે તેને અસ્થિભંગ કહે છે. હાડકું ભાંગ્યું છે કે નહિ તે પારખવા નીચેનાં ચિહ્નો અને લક્ષણો તપાસી જોવાં:—

(૧) તે ભાગની શક્તિ જતી રહે છે:—પગ ભાંગ્યો હોય તો તે વડે દરદી ઉભો રહી શકતો નથી.

(૨) વેદના:—દરેક ઇંજ વખતે હંમેશા દુઃખ થાય છે પરંતુ ભાંગેલાં હાડકાના છેડા તેની પાડોશનાં જ્ઞાનતંતુ અને નાભુક ભાગોમાં ઘોંચાય છે તેને લીધે ખાસ પ્રકારની તીવ્ર વેદના થાય છે.

(૩) આકાર બદલાવો યા બેડોળપાણું:—અવયવનો આકાર સાધારણ રીતે બદલાયેલો જણાય છે, પરંતુ આમ હંમેશા બનતું નથી.

(૪) હાડકાની હાલચાલની અસાધારણ અસ્થિરતા:—અસ્થિભંગ વાળી જગાએ અવયવ વાંકો વળશે; પરંતુ સ્વસ્થ સ્થિતિમાં હાડકું સાંધા આગળજ વાંકું વળવું જોઈએ.

(૫) અવયવ હલાવીએ તો ભાંગેલા હાડકાના કંકડા દપશથી માલમ પડે છે અને એક યીજા સાથે કટકટ થતા સંભળાય છે. અવયવ હલાવીને આ ચિહ્ન પારખવાનો યત્ન કરવો નહિ કારણ કે એમ કરવામાં ઇંજ વધારવાનો સંભવ રહે છે.

(૬) સામાન્ય રીતે સોજો ચઢેલો હોય છે.

(૭) અવયવની લંબાઈમાં ફેરફાર.

સાદો અને સંયુક્ત અસ્થિભંગ.

લાત, ઘા, પડી જવું વગેરે અનેક કારણોને લીધે અસ્થિભંગ થાય છે. તમે જાણો છો કે બાળકનાં હાડકાં બહુ પોચાં હોય છે માટે બાળકનું હાડકું ભાંગી તેના બે કટકા કતી થતા નથી. તાજી

લીલી સોટી માફક હાડકું ભાંગ્યું હોય ત્યારે ફક્ત વળી જાય છે અને બંને કટકા એક બીજાને વળગી રહે છે. હાડકું ખરેખર ભાંગી તેના બે કટકા થયા હોય તો અવયવની ચિરાએલી ન હોય તેવી ચામડીની અંદર કટકા રહે છે અથવા તો ચામડી ચીરીને ખરેખર બહાર આવે છે. કટકા અંદર રહે ત્યારે ચામડી ચીરી હાડકા સુધી પહોંચે એવો જખમ થતો નથી. હાડકું આવી રીતે ભાંગે ત્યારે સાદો અસ્થિભંગ થયો કહેવાય છે. ચામડી ચીરી તેમાંથી હાડકાના કટકા બહાર ખુલ્લાં દેખાય તો સંયુક્ત અસ્થિ-ભંગ થયો કહેવાય છે. ભાંગેલો અવયવ અજ્ઞાનપણે પકડવાથી અને હલાવવાથી સાદો અસ્થિભંગ ફેરવાઈ સંયુક્ત અસ્થિભંગ થાય છે.

દરેક પ્રકારના અસ્થિભંગ પ્રસંગે ભાંગેલા કટકાનો સંયોજ કરવામાં આવે ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ આરામ મળે એમ કુદરતી સ્થિતિમાં તે કટકા પડી રહેવા દેવા; એટલે કે તેમને જરા પથ્થુ ફેરવવા નહિ. પરંતુ આમ બને તે પહેલાં નીચેની બાબતોપર લક્ષ આપવાની બહુ જરૂર છે:—

(૧) અકસ્માત થાય કે તરતજ દરદીની વ્યવસ્થા કરવી.

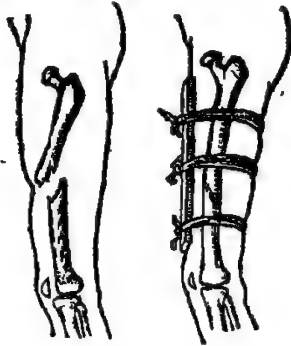
(૨) દરદીને ઘેર અથવા ઇસ્પતાલમાં લઈ જવો પડે તો શરીર શી સાવચેતી રાખવી?

દરદીને ખસેડવા અગાઉ જખમ થયેલો ભાગ ખુલ્લો કરી ઈન્જનું સ્વરૂપ નક્કી કરવાની પ્રથમ જરૂર છે. લુગડાં કે બેડા કાપીને કાઢવાં પરંતુ ખેંચી કાઢવાં નહિ. જો દરદીને ખસેડવાની જરૂર જણાય તો ભાંગેલા અવયવને જરા પથ્થુ છેડ્યા સિવાય તેને ખસેડવો. પગ ભાંગી ગયો હોય તો દરદીને પૈડાંની ગાડીમાં ઘાલો લઈ જવાનું જોખમ ખેડવું નહિ. ટટ્ટી, શટર, અથવા પરાળ ચાથરી હોય તેવું બારણું અથવા ડગલા કે ધાબળીની ઉત્તમ ડોળી

બને છે દરદીની બાજુમાં આમાંનું એકાદ મૂકી, નરમાશથી અને જડપથી તેને ઉપાડી તે ઉપર મૂકવો. ઉચક્ટી વખતે એક બાજુએ અસ્થિભંગના સ્થાન તળે અને ઉપર હાથ મૂકી જખમ થએલો અવયવ સારી રીતે પકડી રાખવો. હાલમડાલમ થવા ન પામે એ ખાતર બધા ઉચકનારાઓએ એકસરખે પગલે ચાલવું અને ઉતાવળ કરવી નહિ.

અસ્થિભંગ પ્રસંગે મદદ કરવાનાં સાહિત્યો.

ભાંગેલો ભાગ ગોઠવવા લાકડાની ચીપ અને પાટાની જરૂર પડે છે. હાડકું ભાંગવાથી અવયવનો જે આધાર જતો રહે છે તે થોડા



ધણે ચીપો વડે મળે છે, અને વળી અણીવાળા કટકા સ્થિર રહે છે. આ હેતુ પાર પાડવા માટે જખમ થએલા ભાગની ઉપર અને હેઠળ ચીપો મૂકવી જોઈએ. સોટી, છત્રી, ચાખૂક, વાળેલું વર્તમાનપત્ર, નેતર, દોષીસ્તો વગેરે વગેરે સહેલાઈથી ભાંગી કે વળી ન જાય એવા કામચલાઉ પદાર્થોની તાત્કાલિક ચીપો તાબડ-

આકૃતિ ૬.

૧ ભાંગેલું હાડકું. ૨ ચીપ તોબ તૈયાર કરી ચકાય છે. પાટા અને પાટા વડે ભાંગેલા હાડ- માટે પાઘડી, રૂમાલની ઘડી, ખેસ, કાના છેડા સરતા અટકાવાય છે. ભાંગી ચીદરડી, પટો અથવા માંધવા કામ લાગેએવી ગમે તે ચીજ પાટાની બહુ સારી ગરજ સારે છે.

જો પગનો નળો અથવા થાપો ભાંગી ગયો હોય તો દરદીને અત્તોપાટ સુવાડવો અને જખમ થએલો પગ નરમાશથી અને

એકસરખી રીતે ખેંચી તેને સાબ પગની હારમાં આણ્યો. પછી ખંને પગ રૂમાલ યા ફેંટાથી સાથે બાંધી દેવા. આમ કરનાથી સાબે પગ થોડે અંશે ભાંગેલા હાડકા માટે પટ્ટીની ગરજ સારે છે અને તેને વધારે ખસી જતું અટકાવે છે.

હાડકું સસી જવું.

જ્યારે હાડકાનો છેડો તેના સાંધામાંથી ખસી જાય છે એટલે કે હાડકાની ટોચ તેની બજોલમાંથી સરી જાય છે ત્યારે હાડકું ખસી ગયું છે એમ કહીએ છીએ. માટે આ ઈલા સાંધા આગળજ થએલી હોવી ભ્રષ્ટ્ર છે.

ચિહ્નો:—(૧) દરદ, (૨) સાંધાના સાધારણ આકારમાં ફેરફાર, (૩) તે સાંધાની હીલચાલ બંધ પડવી, (૪) સાંધાને ફરતો ચોળો.

સાંધા નજીક અસ્થિભંગ થયો નથી પરંતુ હાડકું ખસી ગયું છે એ નીચે પ્રમાણે પરખાય છે:—

(૧) હાડકું ખસ્યું હોય ત્યારે હાડકાં ઘસાઈ ખરર બવાજ થતો સંભળાતો નથી.

(૨) ભાંગેલું હાડકું કુદરતી રીતે હાલે તેના કરતાં વધારે છૂટથી ફરી શકે છે પરંતુ ખસી ગયેલું હાડકું સ્થિર યા અચળ હોય છે.

(૩) ભાંગેલું હાડકું ખેંચી તેની અસલ સ્થિતિમાં લાવીએ તો ખેંચાણ બંધ કરતાંની સાથે તે પાછું ખસી જશે. પરંતુ ખસી ગયેલું હાડકું તેની અસલ જગ્યાએ લાવીએ તો તે પાછું ખસી જતું નથી.

(૪) ભાંગેલું હાડકું લંબાઈમાં ટુંકું થયેલું હોય ત્યારે પરંતુ ખસી ગયેલું હાડકું તે કુદરતી રીતે હોય તેટલુંજ લાંબું થાય છે,

અથવા તેના જેવા બીજી તરફના હાડકા કરતાં વધારે લાંબું પણ હોય છે.

ઉપચાર:—

(૧) દાકતરને તાબડતોબ બોલાવવો. ન અનુભવી માણસે હાડકાને પાછું તેની મૂળ જગાએ આણવાનો ચત્ન કરવો નહિ.

(૨) ઈજા પામેલો દરદી ઘરની બહાર ઈજા પામેલો હોય તો ખસેડતી વખતે તેને બહુ સુખ અને ચેન પડે એવી રીતે ઈજા પામેલા અવયવને ટેકવી રાખવો.

(૩) લુગડાં કાઢી તેને પથારીમાં સુવાડવો.

(૪) બહુ ચેન પડે એવી રીતે ઈજા પામેલો અવયવ તકીઆ ઉપર રાખવો.

(૫) સાંધા ઉપર બરફ કે ઠંડું પાણી લગાડવું. જરા પણ દ્રાસકો પડ્યો હોય તો તે માટે ઉપચાર કરવો.

કચરાવું, દાણવું અને બફાવું.

કચરાવું એ એક જાતની ઈજા છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગપર માર પડવાથી, લાત લાગવાથી અથવા ઓશિંતા દબાણથી આ ઈજા થાય છે અથવા પડી જવાથી એ ઈજા થાય છે. આ ઈજામાં આમડી તૂટતી નથી. જે કારણથી ઈજા થાય તેના મહત્વ પ્રમાણે એ ઈજાના વિસ્તારમાં ફેર પડે છે. જ્યારે આમડી હેડગનીજ કેશવાહિની ચિરાઓને ઈજા થાય છે ત્યારે ઈજા સપાટીની ચા પૃષ્ઠની હોય છે; સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરેને ઈજા થાય છે ત્યારે તે ઈજા ઉંડી હોય છે. આવી ઈજાથી વેદના થાય છે કારણ કે રક્તવાહિનીઓ તૂટી જવાથી, હાડકું ખસી જાય છે અને તે ભાગપર સોજો ચડે છે.

ઉપચાર:—

છોકરાં પડી જવાથી સહેજસાજ કચરાય છે તેવી નરમ પ્રકારની ઈંજી માટે ગમે તે રૂપમાં તે ભાગને ઠંડક લગાડવાથી લોહી ઝરતું. બાંધ થશે અને તેથી સોળે ચઢશે નહિ. માટીના વાસણમાંથી ઠંડું પાણી, બરફ, કોલનવોટર, અથવા મધાકે અને પાણીનું મિશ્રણ, એમાંથી ગમે તે લગાડવાથી આવી ઠંડક કરી શકાય છે.

વધારે સખત કચરાએલો હોય તો કચરાએલા ભાગને સારી રીતે ઉંચો કરવો અને ઉપર બતાવેલા ઉપચાર ઉપરાંત તાંબ પાટો બાંધવો.

દાઝવું અને બફાવું.

આ પ્રકારની ઈંજી બહુ સામાન્ય છે. સ્ત્રીઓ અને છોકરાં ઘણી વખત દાઝે છે. પુરુષો કામ કરતા હોય છે અથવા છાકટા બન્યા હોય ત્યારે તેમને આવા અકસ્માત સાધારણ રીતે થાય છે. સ્ત્રીઓ અને છોકરાં અનેક બાબતમાં બેદરકાર રહે છે અને દાઝે છે. દાખલા તરીકે, સળગેલી દીવાસળી, બળતી મીણબત્તી, દીવો, ઉકળતા પાણીનું વાસણ, અથવા કીટલી ઉંધી વાળવી વગેરે વગેરે અનેક કારણથી આ અકસ્માત થાય છે. પુરુષોને દેવતા અને ગરમ પાણી ઉપરાંત પીગળેલી ધાતુ, ઉકળતું તેલ, દારૂગોળો અને એવી બીજી કોઈ ચીજથી દાઝવાનું બને છે અને દાઝે છે તો બહુ સખત ઈંજી થાય છે. દાઝવાની અને બફાવાની અસર ચામડી ઉપર એક સરખી થાય છે. બળતો ભડકો, ઉંચુ ધાતુ અથવા એવા કોઈ પણ સુકા પદાર્થથી બળીએ તેથી થતી ઈંજીને દાઝવું કહે છે; ઉકળતા પાણી, ધગધગતું તેલ, અને એવા બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ વડે બળીએ તેથી થતી ઈંજીને બફાવું કહે છે.

બઢતાં કપડાં હોલવવાં.

લુગડાં સળગી જીઠવાથી ઘણી વાર સખત હોય છે. સહેજ સમયસૂચકતા વાપરવાથી આવા અકસ્માત ઘણી વાર અટકાવી શકાય છે. જ્યારે બાળકે અથવા કોઈ સ્ત્રીનું લુગડું સળગી જીઠે ત્યારે ભાં આગળ ધણું ખડું બીભુ માણસ હાજર હોય છે. પ્રથમ ભડકો નાનો હોય છે અને જે કોઈ પાસે હોય તે આવડું બની સ્થિર ઉભું ન રહે અને બળતું લુગડું હાથમાં પકડી ચોળી કાઢે તો વધુ આક્રમક ટાળી શકાય છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ભડકો બહુ ઝડપથી ઉંચો ચઢે એવું તેનું વલણ હોય છે. (દીવાસળી સળગાવી એને બરાબર ન



આકૃતિ ૭.

ભડકાનું ઉંચું જવાનું વલણ.

સળગે તો તેને નીચી ધરવાથી સારી રીતે સળગી શકશે. જો બાળક ક્યાં લુગડાંનો નીચેનો ભાગ સળગી ઊઠે તો કઈ દિશામાં ભડકે? જશે? ઉંચી દિશામાં, લુગડાંના બાકી રહેલા ભાગ તરફ અને બાળકના ચહેરાતરફ) માટે જો બાળક અથવા બીજા કોઈ માણસનાં લુગડાં સળગ્યાં છે એવું માલમ પડે તો શું કરશે? તેને આમ તેમ દોડાદોડ કરવા દેશે નહિ પણ જમીન ઉપર સુવાડવો. કારણ કે દોડવાથી હવાનો દરેક સપાટો લાગવાથી ભડકાને ઉત્તેજન મળશે. જમીન ઉપર સુવાડવાથી ભડકો ઉંચે ચઢવાને બદલે શરીર ઉપરથી જતો રહેશે.

બીજું ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે દેવતાને હવાની જરૂર છે. માટે અગ્નિ અટકાવવા માટે તેને હવા મળતી બાંધ થવી જોઈએ. હવા બાંધ કરવા સાડા જેના કપડાં સળગ્યાં હોય તેને ગરમ લુગડાંના અથવા બીજા કોઈ સવડ પડતા ઢાંકણથી ઢાંકી દેવો. આ આવરણ ભડકો ગુંગળાય એવું મોટું અને બહુ હોવું જોઈએ. વળી તે માણસની ફરતું વિંટળાય એવું મોટું હોવું જોઈએ. ઢાંકી દેવાથી ભડકાને હવા વગર ગુંગળાવું પડશે અને દબાણથી તે હોલવાઈ જશે. ડગલો, શાલ, ધાખળો, કામળી અને ચેત્ર'છા વગેરે ચીજો તરત હાથમાં આવે એવી ચીજો છે અને એમાંની કોઈ પણ ચાલી શકે છે.

પાણી પાસે હોય તો તેની માણસ ઉપર છાલક મારવી. કેઈનાં લુગડાં બળતાં હોય અને પાસે કોઈ મદદ કરી શકે એમ ન હોય તો તેણે સૂઈ જઈ ભડકો એની મેળે હોલવાઈ જાય ત્યાં સુધી લોંચ-પર આળોટ્યા કરવું.

દાઝવા અને બફાવા ઉપર ઉપચાર.

(૧) બળતાં લુગડાં હોલવાયા પછી તરતજ દરદીને પધારીમાં સુવાડવો અને તેને ઘાસકો લાગ્યો હોય તો ધાખળી વડે તેને

હાંકી ગરમી અને ઉત્તેજન આણે એવો થોડો પીવાનો પદાર્થ (જેવું કે ગરમ કાફી અથવા પ્રેન્ડી અને પાણી) આપવો. જે દરદીને બહુજ વેદના થતી હોય તો અદ્ય પ્રમાણમાં અફીણુ ડૂ આપવું સલાહ ભરેલું છે. આમ કરવાથી પણ વધારે વેદના થતી અટકે છે.

(૨) ઈન્નવાળા ભાગ ઉપરથી લુગડું કાપી કાઢવું. જે ચામડી લુગડાને ચોંટી રહે તો લુગડાનો તે ભાગ રહેવા દેવો, પરંતુ તે કાઢવામાં ચામડી છોલાવી ન જોઈએ. ચામડીને ચોંટી રહેલા લુગડાના કકડાને ઓલિવ યા સેલેડ તેલ વડે પલાળવાથી તે સહેલાઈથી ઉખડે છે.

(૩) અળસીનું તેલ અને ચુનાનું પાણી સરખા પ્રમાણમાં મિશ્રિત કરી બનાવેલું મિશ્રણ જે કરણ તેલના નામથી ઓળખાય છે તે ઉત્તમ પ્રકારનું ચોપડવાનું તેલ છે. આવા મિશ્ર તેલમાં પોચા શણ યા મખમલના કકડા બરાબર બોળી ઈન્ન પામેલા ભાગ ઉપર મૂકવા. અને તે ઉપર 'કોટનવુલ' નામનું રૂનું આવરણ કરવું. જે કરણ તેલ તૈયાર ન હોય તો ઓલિવ તેલ, મીઠું તેલ, દિવેલ, અગર તો માખણ અથવા ધી પણ લગાડવું અથવા (પેરે-ફિન યા કેરોસિન જેવા) ખનીજ તેલ સિવાયનું ગમે તે તેલ વાપરવું; અથવા તો ઈન્ન પામેલા ભાગ ઉપર લોટ, કાંજી, યા આરાફટનો ભુકો ભભરાવવો.

ઝેર खावું.

કોઈએ ઝેર ખાધું હોય ત્યારે તાત્કાલિક મદદ બહુ કીમતી થઈ

ડૂ દરદીની સ્થિતિ અને વયનું પ્રમાણ લક્ષમાં રાખી દાકતરની સલાહ લઈ.

પડે છે, કારણ કે એવી મદદ ન મળે તો દાકતર આવી શકે તે પહેલાં દરદી મરી જાય છે અથવા આશા છોડવા જેવી સ્થિતિએ પહોંચે છે. બની શકે એટલી ઉતાવળે દાકતરની મદદ આવા પ્રસંગે મેળવવી.

સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે જેર ખાધું હોય ત્યારે ઉલટી થાય એવી દવા આપવાથી તે બધું શરીરમાં પચી જતાં પહેલાં બહાર કાઢી શકાય છે પરંતુ આ માનવું બહુ ભૂલ ભરેલું છે. અમુક પ્રકારનાં જેરા ખાવામાં આવ્યાં હોય તો ઉલટી થાય એવું કંઈ પણ કદી આપવું નહિ; ઉલટી થાય એવું કંઈ આપવાથી ઈજા અને ભેખમ ગંભીર સ્વરૂપ પકડે છે. હોઠ, મોં, અન્નનળી, અને જઠર બાળી નાખે એવાં જેરા આ પ્રકારનાં છે. એને આપણે તેથી દાહક જેરા કહીએ છીએ. આ જેર ઇંદ્રિયોનું બાહ્ય પટ બાળી નાખી, ઉલટીનો શ્રમ સહન ન કરી શકે એવું તેને બનાવે છે. આ દાહક જેરામાંનાં ઘેડાં નીચેનાં છે:—

(૧) તેજબો:—ગંધકનો તેજબ (સલ્ફ્યુરિક એસિડ), સુરાખારનો તેજબ (નાઈટ્રિક એસિડ), મીઠાનો તેજબ (હાઈડ્રો-કલોરિક એસિડ), કાર્બોલિક એસિડ અને ઓક્સેલિક એસિડ.

(૨) જલદ અલ્કલી:—કાર્બિક સોડા, કાર્બિક પોટાશ, અને એમોનિઆ.

ઉપચાર:—

(૧) એસિડનું જેર હોય ત્યારે સોડાનું બાઈકાર્બોનેટ, યા સફેદો, યા દિવાલ ઉપરથી પ્લાસ્ટરનો ચોપડો પાણીમાં મિશ્ર કરી તે મિશ્રણ દરદીને પાવાથી તેને શાંતિ વળશે. દૂધ છૂટથી આપવું પછીથી ઓલિવ તેલ યા ઘી આપવું બેઈએ.

(૨) અલ્કલીનું જેર હોય ત્યારે સરકો, લીંબુ, અથવા લીંબુના

રસમાં પાણી રેડી છૂટથી આપવાથી હરદીને શાંતિ વળશે. ક્રૂષ અને જોલિવ તેલ ત્યાર પછી આપવાં જોઈએ.

બીજા કોઈ પ્રકારના ઝેરની (એટલે કે અદાહુક ઝેરની) બાળ-તમાં હરદીને તરત ઉલટી કરાવવી એ સામાન્ય નિયમ છે કારણ કે પછીનો ઉપચાર સફળ થા નિષ્ફળ નીવડે તેનો આધાર વહેલી ઉલટી કરાવી હોય તેના ઉપર રહે છે.

ઉલટીની દવા:—(૧) જે ખાલાભર (હુંફાએલું પાણી હોય તેા સાફ) પાણીમાં એક મોટા ચમચાભર સાદું મીઠું જોગાળવું. (૨) એક ખાલાભર હુંફાએલા પાણીમાં આસરે વટાણા જેવડા મોરચુથાનો ગાંગડો જોગાળવો. (૩) થોડેક પાણીમાં આસરે અધીરું તોલો કુટકડી જોગાળવી. હોજરી ઉલટીથી એક વખત ખાલી કર્યા પછી હુંફાએલું પાણી છૂટથી પાઓ અને તે પાછું ઉલટી કરી કઢાવી નાખો.

એ પછી દિવેલનો અથવા વિલાયતી મીઠાનો (જે ઈસમ સોલ્ટના નામથી જોળખાય છે તેનો) રેચ આપો. પુખ્ત ઉંમરના હરદીને એકથી બે મોટા ચમચાભર દિવેલ અને એક ચમચાભર વિલાયતી મીઠું આપવું. જરૂર જણાય તો હર છ કલાકે આ પ્રમાણમાં આપ્યા કરવું.

બ્યારે તમને ખાત્રી થાય કે લગભગ બધું ઝેર બહાર નીકળી ગયું છે ત્યારે ઝેરને લીધે-થએલી વિક્રિયાનો ઉપચાર કરવો. લ.ય બળે એવું ઝેર (જેવું કે આર્સેનિક, પારો, કાચનો ભુકો અને ઘ.સલ્ફેટ) હોય ત્યારે હોજરી અને આંતરડાં (તવચારહિત) આખાં અને લાયબળે એવાં બની બાય છે માટે તમારે તેમનું રક્ષણ કરવું જોઈએ અને તેમને શાંતિ થાય એવું કરવું જોઈએ. આ કરવા

માટે દરદીને થોડું ઓલિવ તેલ, ઇંડાની સફેદી, અથવા લોટ અને પાણીનું મિશ્રણ પાવું.

(કેફી પદાર્થો મગજ, કરોડરજ્જુ, યા જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર કરે છે અને દરદી લવારો કરે છે, બેભાન થાય છે, તેને ખેંચ આવે છે, ઘેન આવે છે યા લકવો થાય છે. મદાક, બેલાડોના, અફીણ, જાંબ, માજમપાક, વગેરે આવા કેફી પદાર્થો છે) દરદીએ કેફી ઝેર લીધું હોય ત્યારે ઉપર માફક શરીરમાંથી ઝેર કાઢી નાખ્યા પછી જો તે હાથે જતો યા સુષુપ્ત અવસ્થામાં માલમ પડે તો સખત કાફી જેવો ઉત્તેજક પીવાનો પદાર્થ આપવો.

અફીણનું ઝેર હિંદુસ્તાનમાં બહુ સામાન્ય છે.

લક્ષણ:—ઘેન, ઉંઠા અને ધીમો સ્વાસ ચાલવો, ડોળા (ટાંકણીની અણી જેવા) કદમાં બહુ નાના અને કીકો ચહેરો.

ઉપચાર:—ઉલટીની દવા આપવી, આ પછી તરતજ પોટા-શીઅમ પરમે'ગેનેટનું દ્રાવણ (જે પ્યાલાભર હુંફાએલા પાણીમાં એક નાની ચપટીભર પરમે'ગેનેટ નાખવું) પાવું અને પછી ગળામાં આંગળી ધાલી યા પીંછાવતી ગલોપચી કરીને દરદી પાસે ઉલટી કરાવવી. જો થોડું દ્રાવણ જઠરમાં રહે તો તે કાંઈ સુકસાન કરતું નથી પરંતુ થોડું ઘણું અફીણ પેટમાં રહી ગયું હોય તેની માઠી અસર નાળુદ કરે છે. દરદીના મોઢા અને શરીર ઉપર ભીના દુવાલ વડે બાપટો મારવી અને અવારનવાર તેને આમ તેમ ચલાવી જગૃત રાખવો, તેને ઊંઘવા દેવો નહિ. કલાકોના કલાક સુધી તેને ચલાવ્યા કરવાની જરૂર પડે છે માટે ગરમ કાફી જેવો જગૃતિ આણે એવો પીવાનો પદાર્થ તેને આપવો પડ્યો. જો તેને જગાડવાનું યા જગૃત કરવાનું અશક્ય લાગે અને તેનો

સ્વાસોચ્છવાસ ધીમે અને ઢૂંકો જણાય તો કૃત્રિમ સ્વાસો-
ચ્છવાસની ક્રિયા અજમાવવી.

સર્પદંશ.

પોતાના ઉપલા જડાના બે મોટા ઠાંત વડે છિદ્રો પાડી તે
દ્વારા સાપ જેરની પીચકારી મારે છે અથવા જેર રેડે છે. ઘણા લોક
માને છે કે સાપની જીભ જેરી છે પરંતુ
તે ઈજાકારી નથી. જેરી સાપ કરડે
ત્યારે . . આવી નિશાનીવાળા ડંખ
પડે છે. જ્યારે બે કરતાં વધારે ::
આવી નિશાની માલમ પડે તો ખચિત
માની લેવું કે સાપ જેરી નથી, અથવા
જેરી ઠાંતના ઘા નથી.



ઉપચાર:—સર્પદંશની બાબતમાં
તાબડતોબ ઉપાય કરવો એ બહુ
જરૂરનું છે. કારણ કે જેર લોહીમાં
એક વખત બળ્યું અને આખા શરી-
રમાં લોહી સાથે ફરી વળ્યું તો ઉગર-
વાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે. જેરી
સાપ કરડે તો પ્રથમ એટલું કરવું કે
ડંખવાળી જગાથી સહેજ ઉપલા ભાગ

આકૃતિ ૮.
સાપનું મસ્તક, જીભ
અને બે જેરી ઠાંત.

ઉપર તાબડતોબ પાડે બાંધવો. તે જગાનું લોહી ફરતું અટકે
એમ કસીને પાડે બાંધવો. પાડે બાંધીએ તેની નીચેના ભાગ
પ્રથમ લાલ થઈ, પછી કાળો દેખાય તો તે બરાબર કસીને બાંધાયો

છે એમ માનવું. પછી જખમની આસપાસનું માંસ સ્વચ્છ કરી અથવા મળી શકે તો અઆવતી છૂટથી કાપી કાઢવું. કાપ ઉંડા, પાસેપાસે અને સમાંતર હોવા જોઈએ. પછી પોરેશીઅમ પર-મે'ગેનેટના થોડા ગાંગડા પાણીવતી ભીના કરી તેને હથેલીમાં ચોળી ભુકો કરે અને તે પાડેલા કાપમાં સારી પેઠે ઘસે. જો એ વખતે પોટાશીઅમ પરમે'ગેનેટ પાસે ન હોય તો સુવર્ણનું કલોરાઈડ વાપરે. (છખી પાડનારાની સામગ્રીમાંથી એ મળી શકશે.) પરમે'ગેનેટની માફકજ એ પણ વાપરવાનું છે. ઘાવાળી જગાના ઉપચાર માટે બીજું કંઈ ન મળે તો ડંખવાળા ભાગને ધગધગતા (સહેજ લાલ થા કાળું દેખાય એવા) લોઢાના સળીઆ વડે ડામી દેવો. નાઇટ્રિક એસિડ પણ ચાલશે.

વેમાન થવું.

અનેક કારણોથી બેભાન થવાય છે:—લોહી બહુ વહેવાથી, ઓચિંતો ધક્કો લાગવાથી, જઠર ઉપર મુકકો લાગવાથી, હૃદયના અમુક રોગોથી, બહુ તાપને લીધે, બંધિઆર ચોરડાની ખરાબ હવાને લીધે, દુર્ગંધ, અથવા અતિશય લૂખ કે થાકથી બેભાન થઈ જવાય છે.

લક્ષણ:—ફેર આવવા, મગજમાં તમ્મર આવવાં, અને ફીકું પડી જવું એવાં પ્રથમ ચિહ્નો દેખાય છે. ઘાડ મૂર્છાવાળું માણસ ફીકું અને બેભાન હોય છે. વળી નાડી ધીમી ચાલવી, ડોળા ફરેલા દેખાવા, અવયવની શિથિલતા, ઝડપી, અનિયમિત, ધીમે

પરંતુ ઉતાવળો પ્રવાસોચ્છવાસ, ક્ષીકા હોઠ અને નખ અને મુઠ્ઠાના જેવો ચહેરો એટલાં ચિહ્નને પણ માલમ પડે છે.

ઉપચાર:—શરીર તરતજ અહીંગેલી સ્થિતિમાં મૂકવું. (સુવા-
ર્યું હોય એ સ્થિતિમાં રાખવું.) શરીર કરતાં માથું નીચું નમતું
રાખવું. (આમ કરવાથી લોહી પાછું મગજમાં આવે છે) મોઢા
ઉપર ઠંડા પાણીની છાલક મારવી. ઓરડામાં ઠંડી હવા ઠાપલ
કરવી અથવા તો દરદીને ઘર બહાર લઈ જવો. હાથ પગ સારી
ચેઠે ચોળવા અને બળતાં પીંછાંને ધુમાડો નાક હેઠળ આણવો.
એ પીછું ન મળી શકે તો દર બે ત્રણ મિનિટે અધા મિનિટ સુધી
સુંઘવાના ક્ષારો નસકોરાં પાસે ધરવા. પછીથી જણાતી શિથિ-
લતા આરામ આપવાથી મટી જશે.

આંકડી યા ફેફફડે.

ફેફફડાને ઘણી વાર “ પડી જવાની માંદગી ” અથવા સામાન્ય
રીતે આંકડી કહે છે. ફેફફડાની આંકડીનાં સ્વરૂપ, બળ અને ચાલ
રહેવાની સુદૃઢતા ફેર હોય છે.

આંકડીનું કારણ:—ફેફફડાનું ખરૂં કારણ જણાયું નથી.
પરંતુ ફેફફડે આવવાનું વલણ ખચિત વારસામાં મળે છે. (મા-
બાપ તરફથી જન્મથી છોકરાંમાં આવે છે.) ધ્રાસકો, આવેશ
અથવા કંટાળા જેવા નજીવા સંજોગોને લીધે આંકડી ઉપડી આવે
છે, અથવા કોઈ માંદગી પછી યા માથા ઉપર ધક્કો લાગવાથી પણ
આંકડી આવે છે.

ઉપચાર:—તરતના ઉપાયમાં ઉપદ્રવની શરૂઆત વખતે દરદી
ઉપર ખારીક નજર રાખવી અને તેની બેભાન અવસ્થામાં તે બેતે
પોતાને ઈજા કરી ન બેસે તેની સંભાળ રાખવી. આંકડી થોડા

વખતમાં બંધ પડે છે માટે ઈલા શાસ. એવી જગ્યાએ દરહી નહિ હોય તો તમારે તેને હોય. ત્યાં રહેવા દેવો. શ્વાસોચ્છવાસ અટકે નહિ. એટલા માટે કપડાં ઢીલાં કરવાં અને જીભ કરડે નહિ એટલા ખાતર તેનાં બંને જઠરાં વચ્ચે ખૂચ અથવા ગાદીવાળો લાકડાનો કંકડો અથવા કાંસકી. જેવું કંઈક મૂકવું. આ ઉપરાંત બીજાં કશું કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે ફેફસાની મુદત અથવા તેનું સ્વરૂપ અટકાવી શકે એવો એકે માગે નથી. ફેફસા પછી કુદરતી ઊંચને જિતેજન આપવું.

હૂવવું.

તરતાં આવડતું ન હોય એવું માણસ ઉંડા પાણીમાં પડે છે ત્યારે પાણી ઘણા થોડા વખતમાં શ્વાસનળી અને ફેફસામાં ભરાય છે અને તે ગુંગળાય છે. માણસ ડૂબે ત્યારે ગુંગળાટથી મરણ પામે છે કારણ કે હવાને બદલે પાણી ફેફસામાં ભરાય છે. ડૂબનાર માણસ જીવવાને માટે જોટલો વધારે પ્રયાસ કરે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેના ફેફસામાં વધારે અને વધારે પાણી પેસે છે, અને પાણી અહાર કાઢ્યા પછી એવા માણસને પાછું જીવતું કરવું પણ બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અનુભવથી એવું માલમ પડ્યું છે કે પાણીમાં પડ્યા પછી જે માણસો જીભાન થઈ જાય અને શ્વાસ લેવાનો અવ્યવસ્થા પ્રયાસ કરે છે અથવા બીલકુલ પ્રયાસ કરતાં નથી તે પંદર મિનિટ કરતાં પણ વધારે વખત પાણીમાં રહ્યા છતાં પાછાં જીવતાં કરી શકાય છે; પરંતુ ફક્ત એક કે બે મિનિટજ પાણીમાં ડૂબ્યાં હોય એવાં માણસોએ જીવવાનો સખત પ્રયાસ

કર્ચો હશે તો તેમને ખૂંધું ભાન આવવાનો સંભવ નહિ જેવો હોય છે. માટે ઉપચારની સફળતા યા નિષ્ફળતાનો આધાર ડૂબનાર માણસના ફેફસામાં કેટલું પાણી ભરાયું છે તેના ઉપર રહે છે.

સેંકડો માણસોને પાણી બહાર કાઢ્યા પછી મરી જવા દેવામાં આવે છે કારણ કે પાસે ઉભા રહેનારમાંના કોઈને તેમનો શ્વાસોચ્છવાસ પાછો ચાલુ કરતાં આવડતું નથી. ડુબેલા માણસની બાબતમાં તેની છાતી હેઠળના વિભાજક પડદા (ડાયાફ્રામ) અને પાંસળીના સ્નાયુઓ કામ કરતા બંધ પડી જાય છે માટે ફેફસામાં હવા પેસનીકળ થતી નથી. ડાયાફ્રામ અને પાંસળીના સ્નાયુઓ (કુદરતી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ચાલે છે તેમ) હવા કાઢવાલ કરવામાં કામ લાગતા નથી માટે કોઈ બીજી રીતે હવા કાઢવાલ કરવાની જરૂર છે. આ હવા કાઢવાલ કરવાની ક્રિયાને કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ કહે છે.

ઉપચાર:—શાંતિથી અને ચૈકસાઈથી સારવાર કરવી જોઈએ અને દરેકે દરેક સૂચના સંભાળ અને સમજથી અમલમાં ન મુકાય તો કોઈ પ્રકારનો લાભ થતો નથી.

(૧) શરીરમાંથી પાણી બહાર કાઢો. દરદીને ઉંધો સુવાડો અને છાતી તળે તથા પેટના ખાડા હેઠળ (જો મળી શકે તો) ઘડી વાળેલા ડગલો મૂકો. પછી વાંસા ઉપર છાતીના નીચલા ભાગપર એવું દબાણ કરો કે અંદરના ભાગ વારા ફરતી સાંકડા અને પહોળા થાય. આમ એક બે મિનિટ કર્યો પછી તમારી આંગળી તેના મોંમાં ઘાલી મોં સાફ કરો અને તેને ચત્તો કરો.

શ્વાસોચ્છવાસ પાછો ચાલુ કરવો:—દરદીના માથા પાછળ થુંકણપર બેસી કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરો:—

(૪૯)

(ક) કોણીની સહેજ નીચેથી દરદીના બંને અગ્રબાહુ પકડી



આકૃતિ ૯.

સ્વાસ અંદર ખેંચવો.

ઝડપથી બંને હાથ ઉંચા કરી તમારા તરફ (દરદીના માથા તરફ) અને બહારની બાજુએ (પહોળા) ખેંચો અને કોણી ભોંયને અડાડો. આમ કરવાથી હવા ફેફસામાં ખેંચાય છે.

(જ) દરદીના વળેલા હાથ ધીમે ધીમે આગળ આણો, નીચા



આકૃતિ ૧૦.

સ્વાસ બહાર કાઢવો.

કરો, અને અંદરની બાજુએ (છાતી તરફ) ખેંચો અને હાથનો

નીચલો ભાગ તથા ફોણી ભેરથી છાતી ઉપર ફાવેલો. આમ કરવાથી હવા છાતીમાંથી બહાર નીકળે છે.

હાથરમાલ વડે ફરદીની જીભ બહાર ખેંચી પકડી રાખવાનું ફોઈ બીજને કહેલો. જો આમ હલાવવાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી રહેશે તો હવા નાક અને મોં વાટે પેસ નીકળે થતી સંભાળશે. જો એક કલાક આ પ્રમાણે કર્યા છતાં સ્વાભાવિક સ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ ન થાય તો આશા રાખવી ફોઈકે છે કારણ કે ફરદી મરી ગયેલો હોય છે.

(૩) બદનમાં ગરમાવો આણવો, લોહીના ઝમણને મદદ કરવી અને શક્તિ ટકાવી રાખવી. ભીનાં લુગડાં કાઢી નાખો. ફરદીને ગરમ કપડાં અથવા ધાબળીમાં લપેટો અને ગરમાવો પાછો આણવા ઉના પાણીની સીસી અને ઉની ઇંટોનો ઉપયોગ કરો.

લોહીનું ઝમણ સુધારવાને માટે હાથ, પગ અને શરીર ગરમ ફેલેનલ વડે મસળો અને ફરદી પી શકે કે તરતજ ઉત્તેજક પદાર્થ આપો.

અન્નનાળ, નાક, કાન અને આંખમાં અપરિચિત

પદાર્થનું જવું.

(૧) સિંકા, પથ્થરની કાંકરી, ટાંકણી, અને લિજ્જ લિજ્જ નાની ચીજો ઘણી વાર ગળી જવાય છે. જઠર અથવા આંતરડામાંથી આવી બહારની ચીજ કાઢવાને માટે કદી ઉલટી કરાવવી કે રેચ આપવો નહિ. ખરી સારવાર એથી ઉલટા ધોરણે કરવાની છે માણસને પથારીમાં સુવાડો અને લોટવાળો ઘન ખોરાક પેટ ભરીને ખવડાવો અથવા રોટલી, ખટાટા, ચોખા જેવો સ્થૂળ ખોરાક બહુ પ્રમાણમાં આપો તો ગળેલી વસ્તુ તેમાં વીરલાઈ જશે અને અન્નનાળની દિવાલોનું સંરક્ષણ થશે. આમ કરવાથી બાકાત ઘણું થશે

અને આંતરડાની રેવાઓને ઇલા કર્યાં સિવાય તે નકામો પદાર્થ જાડા સાથે સહીસલામત બહાર નીકળશે.

(૨) નાક અને કાનમાં:—કોઈ કોઈ વાર છોકરાં નાક કે કાનમાં મૂંવાળી ચીજો ઘાલે છે, દાખલા તરીકે, લોખોટી, મણકા, વટાણા અથવા પીપી. આ બહારના પદાર્થો એકદમ નુકસાન કરતા નથી પરંતુ તે કાઢવાના કઠંગા અને અઘ્ઘલ વગરના પ્રયત્નો કરવામાં તે ઘણું ખર્ચ ઉંડા પેસતા જાય છે અને બહુ ગંભીર ઇલા કરે છે. ઠાકતર સિવાય બીજા કોઈએ તે કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. બીન અનુભવી માણસોએ ફક્ત એકજ સુક્તિ અજમાવવાની છે અને તે એ છે કે ધીમે ધીમે હુકાએલા પાણીની પીચકારો મારવી; (જે કાન હોય તો) પીચકારાની ધાર કાનની નળીની ઉંચેની અને પાછળની દિવાલ પર પડે એવી રીતે પીચકારો મારવી આથી અંદર પેઠેલા પદાર્થ ઉપર થઈને પાણી જાય છે અને પાછું નીકળે ત્યારે તે પદાર્થને ઘસડી આણે છે. જે કાનમાં જીવડું પેડું હોય અને હુખ થતું હોય તો થોડું ઉતું ખાઈ પાણી અથવા તેલ કાનમાં રેડવું એટલે જીવડું મરો જશે અથવા તરીને બહાર નીકળશે.

(૩) આંખમાં બીજી કાંઈ પડે:—થૂલું, ધૂળ, અને મગતરા જેવી બારીક રજકણ કોઈ કોઈ વાર પાંપણમાં થઈ આંખની અંદર પેસે છે અને અતિશય પીડા તથા ગભરાટ કરે છે. આ રજકણને લીધે આંખમાં આંસુ બહુ છૂટે છે. ઘણી વાર (આંખ ખંધ રાખી મૂકીએ તો) આ આંસુથીજ બહારની ચીજ ધોવાઈ આંખના ખુણામાં જાય છે અને ત્યાંથી હાથરૂમાલના છેડા અથવા પાસે પડેલાં કોઈ પણ ચોગ્ય નરમ ચીજ વડે તે કાઢી નાખી શકાય છે પરંતુ પોપચું ચોળવાનું શરૂ કરવું અથવા આંખ ચોળ ચોળ

(૫૨)

કરવી એ ભૂલ છે. આમ કરવાથી ડાળો છોલાય છે અને તેને ઇન્ન થાય છે અને બીજા કશાએ ફાયદો થતો નથી.

કોઈવાર (આરસી સામે મૂકી અથવા બીજા કોઈ પાસે) પોપ-આને પાછળ ઉલટાવવું યા વાળવું અને સ્વચ્છ હાથરૂમાલના પલાળેલા છેડાવતી હેરાન કરતી (ખૂંચતી) રજકણ કાઢી નાખવી. જ્યારે ધાતુની રજકણ આંખમાં ગઈ છે એવું માલમ પડે ત્યારે ઠાકતર સિવાય બીજા કોઈ પાસે તે કઢાવવી નહિ. તે આવૈ ત્યાં સુધી રૂમાલની ઘડીવતી આંખ ઢાંકી રાખવાથી એક પ્રકરના પાટાની ગરજ સરે છે. આંખને બની શકે એટલો આરામ આપવા ખાતર એમ કરવામાં આવે છે, અને અજવાળું અંદર જતું બંધ થાય નહિ ત્યાં સુધી આંખને આરામ મળતો નથી.



